



南中学校のみなさん  
一年間ありがとうございました

あっという間に一年が過ぎますね。今年はどうな一年だったでしょうか？たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年の学校生活を振り返ると、楽しかったこと、大変だったことなどさまざまなことがあったと思います。そのなかで、一人一人が心も体も成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。一日一日を大切に、自分のペースで一步步成長してください。

これからも保健室からみなさんのことを応援しています♪

3月保健目標

健康な生活について振り返ろう

## 一年間の健康生活を振り返ってみよう

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。あと少しで卒業、進級です。一年間の自分の生活を振り返り、生活習慣を整えて元気に4月を迎えられるようにしましょう。



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい  
生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、  
適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んで  
しっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても  
仲直りできた



いつも身の回りを清潔に  
保つことができた

# 3月3日は耳の日です！

## ！思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



**ひとつでも当てはまった人は要注意！！**

特に、最後のふたつに当てはまった人はすでに難聴かもしれません。  
すぐに耳鼻科を受診しましょう。

## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまり、そのダメージで耳が



聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方を意識しましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

## 今年度の保健室利用状況（2月24日現在）

