

# ほけんだより



令和6年3月18日  
三次市立甲奴中学校  
保健室

いよいよ今年度、ラスト1週間です。この1年、みなさんは心も体も大きく成長しています。23日からは約2週間の春休みですね。1年間の疲れをリフレッシュして、次の学年がスムーズにスタートできるよう準備をしてください。リフレッシュとはいっても、好きなことに夢中になりすぎて、夜更かしや朝寝坊はほどほどに！できるだけ、学校がある日の生活リズムと同じくらいのペースで過ごしてほしいと思います。

## 耳の中はこんな風になってるよ

### 音が聞こえるしくみ



## イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

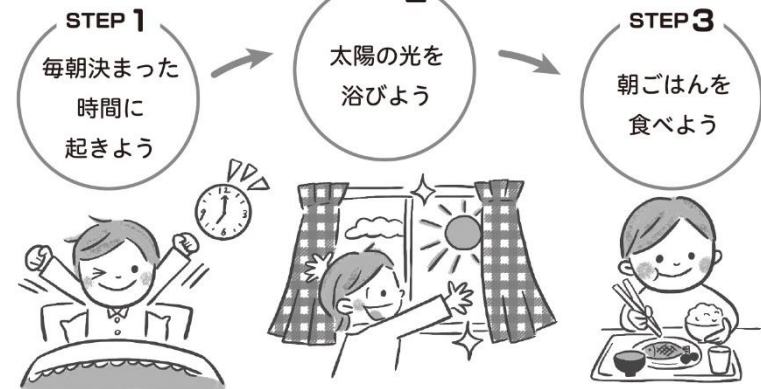
体育部で、生徒のみなさんに書いてもらったメッセージを

## 給食の調理員さんへ届けに行きました!



調理員のみなさん、とても喜んでくださいました。心のこもったメッセージを、ありがとう^^！これからも、作ってくださる調理員さんや給食に係るすべての方に感謝しながら、おいしく・残さずいただきます★

## 春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



### 【小林の小話コーナー】

今年度の終わりなので、この1年で嬉しかった話をします。

2月に保健朝会で睡眠の話をしましたね。久しぶりの保健指導でわたしはドキドキしていましたが、みんながうなずきながらしっかり聞いてくれたので、とても落ち着いて話をすることができました。その後、学級懇談で複数の保護者の方から、おうちでも睡眠について早く寝るように意識していると聞きました。その日だけで終わらない姿がとても嬉しかったです！

他にもいろんなところで、小さな嬉しさはたくさんありました。これからもみんなの良いところを感じながら、保健室から健康・安全・安心をサポートしていきたいです^^