

ほけんだより 3月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.11
令和8年 3月

今年度も、あっという間に3月を迎えました。

この1年間、それぞれの場所でさまざまな経験を重ねてきたことと思います。

うれしかった日も、悩んだ日も、その全部がみなさんの力になっています。

新しい一歩を踏み出すこれからも、心と体の健康を大切にしながら過ごしていきましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、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



歩いてきた道
これからの道

人生はよく「道」にたとえられます。

まっすぐに続く道もあれば、くねくね曲がった道もあります。

この1年を振り返ると、思いどおりに進めた日もあれば、
遠回りに感じる日もあったかもしれません。

でも、そのどちらも、あなたが歩いてきた大切な道です。

曲がり角で迷ったときは、あえてゆっくり進んでみるのもひとつの方法です。

正解の道は、ひとつではありません。

心と体を大切にしながら、自分らしい道を歩いていきましょう。



3月3日は耳の日



耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

心の声、聞いていますか？

友だちの悪口を聞いてしまって、心がザワツとしたことはありませんか。そのザワツとした気持ちは、あなたの「心の声」かもしれません。その気持ちを別の友だちに話すと、知らないうちに悪口が広がってしまうこともあります。また、気持ちのままに相手に伝えると、思わぬトラブルにつながることもあります。「どうしたらいいんだろう」と悩む時間は、それだけで心を疲れさせてしまいます。一人で抱え込まなくて大丈夫です。まずは落ち着いて、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。あなたの気持ちは、ちゃんと大切にしているものです。

