

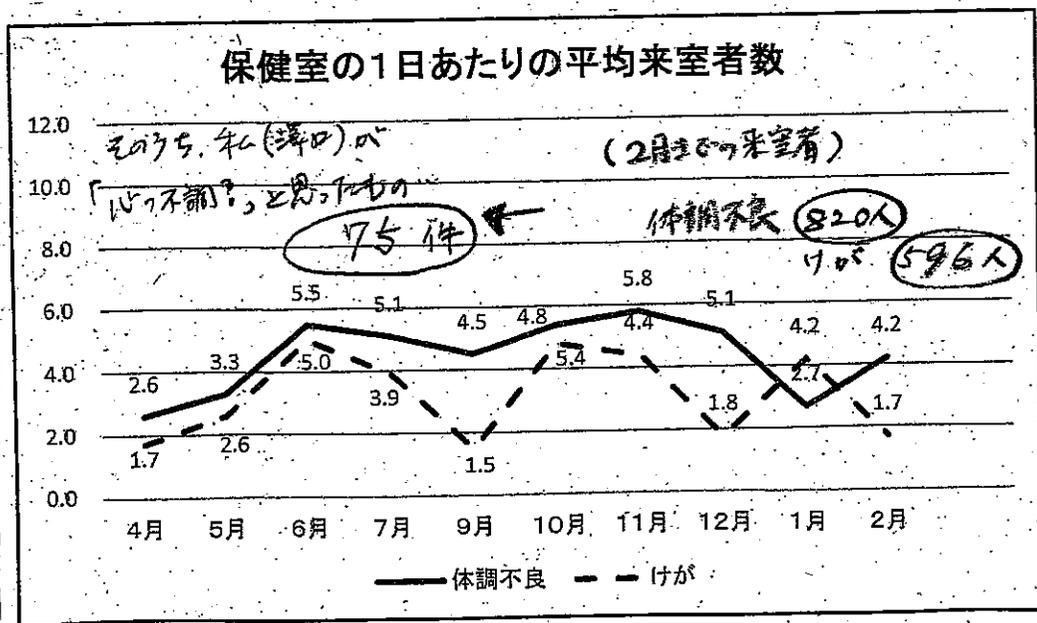
# 保健だより

令和8年3月  
柏市立光丘中学校

卒業式、修了式—。3月は、学校生活の締めくくりの月です。新しい自分に向かうため、この1年間を振り返るチャンスです。学校生活の基盤となる「健康」おなは、この年、どうでしたか？自分の体は他の人に劣らなうたのか？健康を保つことができますか？自分の心と体の声に耳を傾けてみましょう。



3月の保健目標  
1年間の健康生活を振り返ろう！



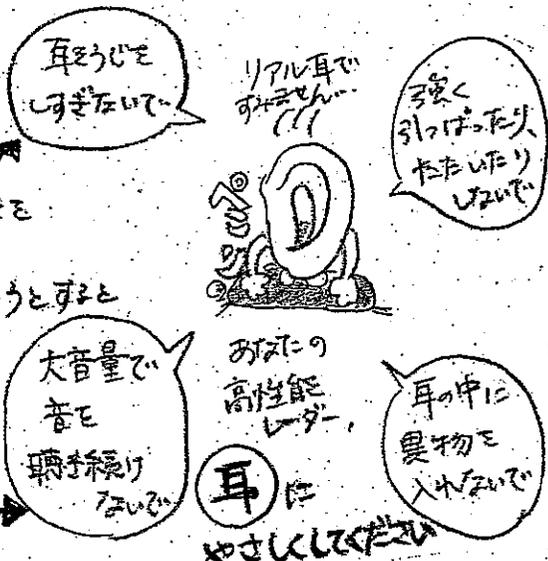
※1人で複数回来室した人は、その回数=人数で数えます。  
今年の来室者数と過去の数年と比べてみましたが、あまり変化はないようです。体調不良については、冬スズメバチの被害は少ないようですが、熱中症になりやすい時期やインフルエンザ流行もあり、十分に注意が必要です。...と見ても内容をみると、前述の時期以外は、「相談」や「精神的なものが影響している」ということの原因が来室が多いのです。病気の対処や警戒心が解けたことによる影響はないのでしょうか？

## 3月3日は耳の日 耳からのお願い

耳が聞こえづらくなる人は多いですか？  
もしかしてそれは逆効果かも...?

耳は自然に外に押し出されてくるので、耳かきを奥まで入れておこなうのはNG。耳の入り口を軽くぬぐう位でいいのです。無理に耳かきしようとするとかえって耳かきを押し込んでしまったり、外耳道を傷つけて炎症を起こしてしまいます。

イヤホンをつけて眠ることは、よくありませんか？  
耳に、音響がどう入っているか？度が過ぎると難聴になる、という人もあります。



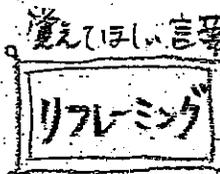
寝落ち注意!



短所→長所に見えろめがねがあたらしいな



60%のめがね。見方を変えて、  
いいスタートにつなげよう!



新しい環境でスタートは新年度と関連に控えた今、期待や希望はたくさんあるが、やはり不安はつきものである。自分に自信がない、いい所がない...そんな理由から人間関係が気にならなくなる(=)。そこでぜひ知っておいてほしいのが「リフレミング」という考え方です。リフレミングとはある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、それとは違う枠組みで見ることと言います。例えば「うざい」→「元気かい」、「あまーい」→「好奇心旺盛」、「わがまま」→「自分の意見を言う」というふうに、短所に見える性格や特徴も、見方を変えれば時と場合で長所にとらえられます。自分が欠点と思っていることも、他の人からは意外と見えているかもしれない。構え直すこと、自分から、新しいスタートをキリキリ。

新年度最初の宿題は...『自分と友達の良い所探し!』