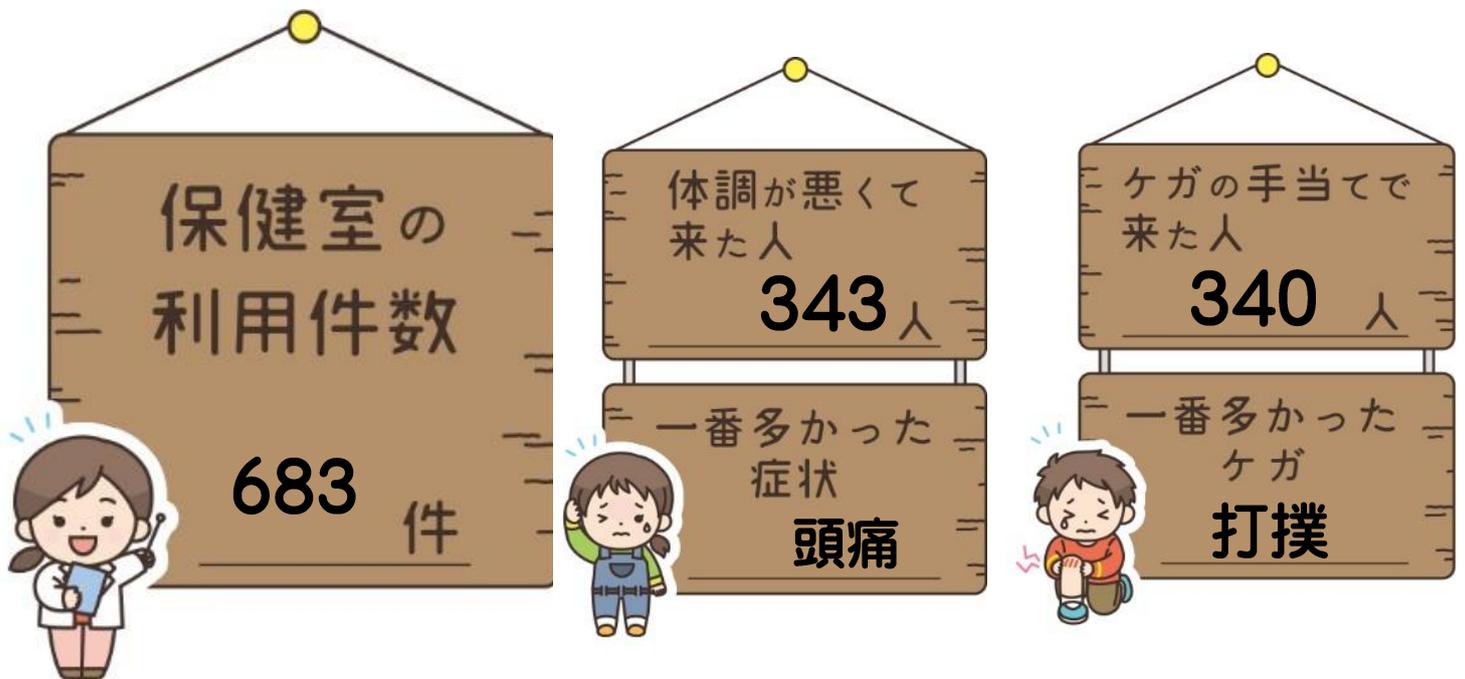


# 3月のほけんだより

令和5年3月6日  
柏市立風早中学校  
保健室

暖かい日が多くなり、春の訪れを感じています。いよいよ3月。1年間のまとめをする時期となります。1年を通して、体と心の健康状態はどうでしたか？自分自身で振り返ってみてください。そして、4月から新しいスタートが切れるように、今から準備をしておきましょう。

## 令和4年度保健室の記録 (R5.3.1現在)



大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン難聴」と呼びます。耳の中の「音を脳に伝える細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

残念ながら、一度失った聴力は戻りません。だからこそ、日々の予防が大切です。

予防に大切なことは、①話し声が聞こえるくらいの大きさで、②長時間聞かずに耳を休ませることです。

耳鳴りがする、耳が詰まっている感じがする、聞こえにくいなどの症状があれば、すぐに病院に行きましょう。



## にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。  
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



### 3年生思春期健康教育を行いました！！

2月27日に3年生を対象に、思春期健康教育を行いました。今回は産婦人科医の先生に、望まない妊娠やHPVワクチン等についてお話していただきました。「今まで知らなかったことを知ることができた」「この学びを将来に生かしたい」「相手を大切にしようと思った」という感想が多くあり、嬉しく思っています。ぜひ、学んだことを忘れず、今後の人生に生かしてほしいと思います。

#### 保護者の方へ

今年度は、今まで新型コロナウイルスの影響で出来なかった行事が復活し、お子様達の活躍する場面を多くみることができ、とても嬉しく思いました。

今年度も学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いたします。

この1年間、保健室からみなさんの成長を見ることができてうれしかったです。来年度、もっともって成長していく皆さんを楽しみにしています。

1年間ありがとうございました

