

ほけんだより 3月

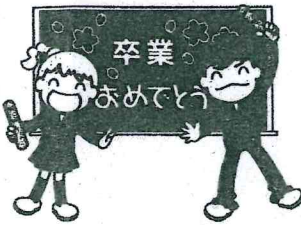
令和3年3月1日

藤井寺市立
第三中学校

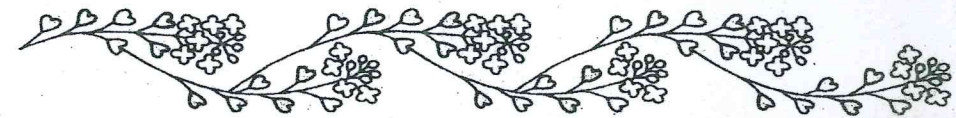
保健室

3月は学年の締めくくりの月です。3年生にとっては3年間の締めくくり、卒業の月でもあります。これまでを振り返ると、頑張ったことも、少し後悔を残したこともあったと思いますが、どれも貴重な経験です。すべての経験を糧(かて)として、春には新しい一歩を踏み出してください。春はもうすぐ、新しい出会いも待っています。

今月も体調に気をつけてがんばりましょう。



ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意!



春休みの間に 自分メンテナンス

あれ? もう1年終わりがあ...

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとっても早



かったなと感じませんか?

「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。



まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



1 耳はとっても働き者。ラップみたいになっているところで集められた音は...



2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。



4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。



5 おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



6 耳そうじ、奥までつまようじ、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日 耳を大切にしようね



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう!

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3 身のまわりの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2 持ちものの準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1 受診・治療を済ませておこう
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

