



令和8年3月5日
一宮市立尾西第三中学校
保健室

3月は1年のしめくくりの月です。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにでききるようになったりした生活習慣や健康に関することはありますか？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、できたことは1つの経験として、自信になります。そして心とからだの成長につながります。4月からも自分のために、生活習慣や健康を意識した生活を送りましょう。応援しています。



どんな1年でしたか？



3月の「さようなら」と 4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らず知らずのうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



耳にも休息を！「聴く力」を守るために

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎてない？



週 40 時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1 時間に 10 分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



「ありがとう」と口に出していますか？この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。例えば、「ポジティブになる」「幸せになる」「人間関係がよくなる」「健康になる」などの効果です。感謝の気持ちを言葉で表して、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるとよいですね。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

