

ほけんだより3月

令和 6 年 3 月 5 日
小平市立小平第三中学校
保 健 室

学年末試験が終わり、今のクラスで過ごせるのもあとわずか。「クラス替え嫌だなあ」や「高校生になって～部に入りたい」等々、保健室では期待と不安の入り交ざる声が聞こえてきます。春はすぐそこです。新年度に向け、1年間頑張った自分をいたわって、エネルギーを充電する1か月にしましょう！

～ 3月3日は 耳の日 ～

ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞ときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



たまにはイヤホンはずして



春の音を探してみませんか？

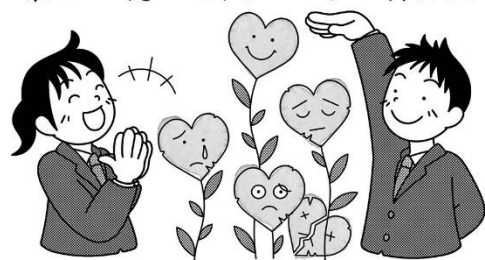
「話す」ことは「手放す」こと！

みなさんは、誰かに自分の話を聞いてもらって、心がちょっぴり軽くなって元気になることがありますか？これは、心の中の思いを誰かに「話す」ことで「手放す」ことができるからではないでしょうか。

4月は進級や進学の時季です。新しい環境に慣れるまでは、心や体が疲れやすくなったり、不安や緊張が増えることがあります。そんなとき、心の中にある様々な感情や思いから逃げたり、フタをしたりするのではなく、不安や心配な気持ちが自分の中にあることを認め、時には手放すことが必要です。誰かにじっくり話を聞いてもらえると、心の中の感情や思いに自分で気づけたり、整理できたり、新しい考え方を発見したりできるかもしれません。

また、誰かに話したいと思っても、相手が見つからないこともあります。こんなときは、身体にたまったものを外に出すために、運動や入浴して汗を流すのも良いと言われていますよ。汗には心にとまった老廃物を捨てる働きもあるのです。同じように、思い切り泣いて涙を流したり、カラオケで歌ったりする方法もあります。ぜひ、自分に合った「手放し方」をみつけてください。

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。



一年間みなさんが保健室の利用ルールを守ってくれたおかげで、体調の悪い人や悩みのある人が安心して休むことができたと思います。ご協力ありがとうございました！

今年度は、例年にないほどのインフルエンザの大流行がありましたね。引き続き、学校でも換気や手洗いの呼びかけを行っていきます。みなさんも毎日清潔なハンカチを持ってきて、手洗い後しっかりとふくこと、のどに違和感のあるときはマスクをつけること、免疫力を高めることなど、一人一人が気をつけていきましょう。



＊保健だより＊ 7つのまちがいさがし



奥の男性のカバン／左のメカネを付けている男性の前髪／手前の自転車
／手前の家の玄関灯／手前の女性の服のマーク／手前の自転車の後輪の泥よけ