

保健だより

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.11
令和7年3月

今年度も、あっという間に3月になりました。この1年間、楽しかったこと、嬉しかったこと、頑張ったこと等たくさんあったと思います。たくさんの経験を糧に、心も身体も大きく成長したのではないのでしょうか。皆さんが自分の夢に向かってしっかり歩いていくためには、日々の健康がとても重要です。これからも、皆さんが充実した毎日が過ごせますように♪



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

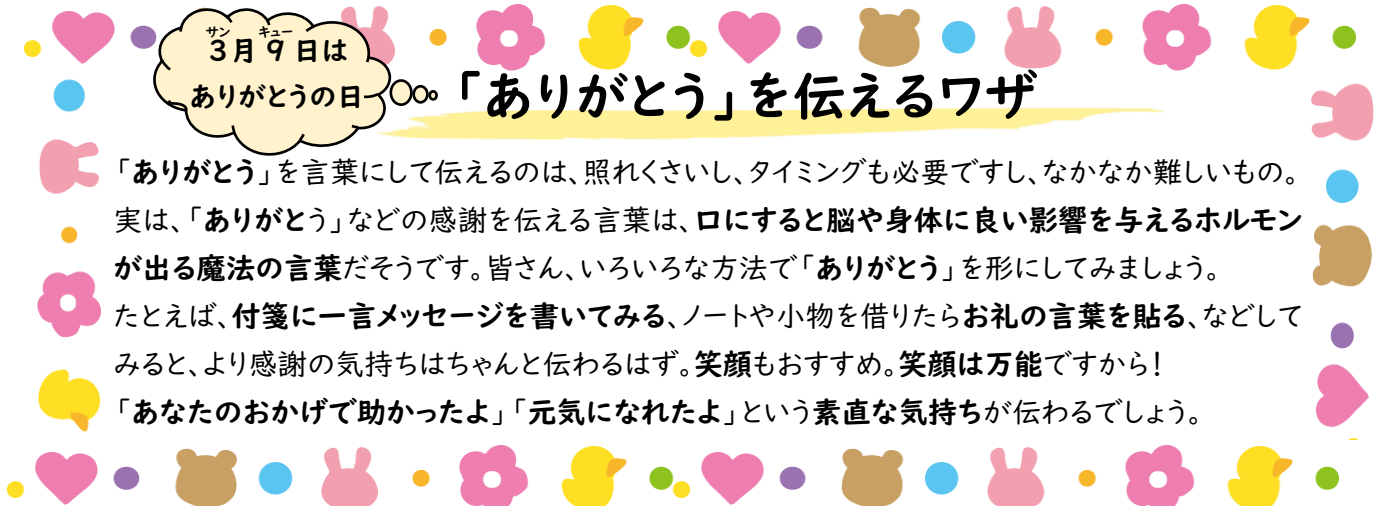
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

サンキュー日は
ありがとうの日。 「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要ですし、なかなか難しいもの。実は、「ありがとう」などの感謝を伝える言葉は、口にすると脳や身体に良い影響を与えるホルモンが出る魔法の言葉だそうです。皆さん、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしてみましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみる、ノートや小物を借りたらお礼の言葉を貼る、などしてみると、より感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元氣になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。



3月3日は
耳の日



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



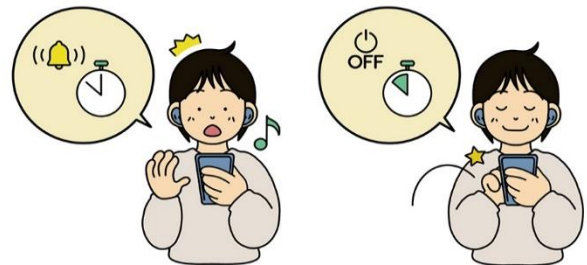
週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

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!



デジタル・デトックスしませんか?

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか?
数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。

