

# えがお



横須賀中学校 ほけんだより

1年生・2年生向け

発行日：令和6年3月8日（金）

3月の保健目標：1年間の健康生活の反省をしよう

## イヤホン🎧ヘッドホン🎧使用上の注意⚠️

### ⚡ 大音量・長時間は厳禁！ .....

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



### ⚡ 交通事故の一因に?! .....

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

### ⚡ 音漏れがトラブルの元にも .....

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



あみ たい せつ  
耳を大切にするためには？



- 耳そうじは**  
いりくちもか 入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ**  
はな かたほう しず
- イヤホン・ヘッドホンは**  
つか じかん おんりょう ちやうい 使う時間と音量に注意
- たたかない・引っぱらない**  
ひ

耳には、①音を聞く②音の方向がわかる③体のバランスをとるというたらきがあります。また、耳垢にも役割があります。殺菌効果があるため、細菌から守ったり、外耳道を保護したり、虫などの侵入を防いだりします。そのため、耳掃除のやり過ぎには注意です。耳掃除は2週間に1回を目安に行いましょう。また、入口を優しくなぞるようにするといいです。

※外耳道とは…耳の入口から奥の鼓膜までを結ぶ通り道。



# 1年間の保健室利用状況とふりかえり

あっという間に3月ですね。1年間の保健室利用状況をまとめました。利用した人もしていない人も、最も多かったけがや病気を確認・分析して、日々の生活に生かしてほしいと思います。

4月からは、学年が上がり新しい生活が始まります。よいスタートを切れるように、1年間の健康生活の振り返りをしておきましょう。



R6.2月末までの集計結果		
けが…	386	人
病気/不調…	620	人
相談(心の悩み)…	105	人
その他…		
最も多かったけが…	〔 擦過傷 〕	
最もかった病気/不調…	〔 頭痛 〕	

## 次の学年へのステップを！

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス！

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。



## がんばった自分にも伝えよう

ありがとう

この1年間、楽しかったことや悲しかったことがそれぞれあると思います。何かを成し遂げて自信をつけたこともあれば、うまくいかず悩んだこともあったと思います。

楽しい思い出もつらい思い出も全てが、今の自分をつくり成長につながる大切なものです。

人と比べる必要はありません。

がんばってきた自分自身に「ありがとう！」と伝えましょう！



3月9日は  
「ありがとうを届ける日」