

ほけんだより 3月

松山中央高校
保健室
R8.3月



今月の目標

学校保健活動の反省

耳の健康



今年度も残りわずかとなりました。まだまだ風は冷たいですが、少しずつ、春の訪れを感じます。心身の健康面においても、この1年間を振り返り、新しい学年に向けて、よりよいスタートが切れるよう、この春休み中にメンテナンスをしておきましょう。

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
動かしませんか？

10月
目にやさしい生活
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？

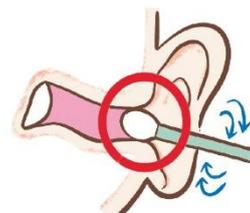
やりすぎ注意！ 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい 入口のあたりを優しくこする



ありがとうの

効果

健康になる



幸せになる

人間関係が
良くなる

ポジティブになる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する