



令和6年3月1(金) 新宮東中学校保健室

少しずつ暖かくなり、地面にはたんぽぽが咲き始めるなど、春らしさを感じられる季節がやってきました。みなさんもこの1年で心と体が大きく成長したと思います。3月は次の学年への準備期間です。4月からどんな1年を過ごしたいか考えてみましょう。

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかはひを決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

イヤホン 難聴に 注意!



大音量で聴いている



長時間聴いている

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」



「あたりまえ」を
「ありがとう」に!

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、皆さんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら素敵ですね。

標準服の再利用(リユース)募集中!

新宮町では、標準服・体操服の再利用(リユース)を行っています。サイズが合わなくなったものがありましたら、ぜひ寄贈をお願いします。いただいたものは必要な方にお譲りしたり、保健室で貸し出し用に使います。



対象 ・夏冬標準服(学ラン・ワイシャツ・セーラー服・リボン)
・夏冬体操服(半袖・半ズボン・長袖・長ズボン)

寄贈方法 クリーニング(洗濯も可)したものを、平日8:20~16:50の間にお持ちください。



〈3月 スクールカウンセラー来校日〉

前田先生 5日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

