

# ほけんだより 3月

令和7年3月4日(火)新宮東中学校 古舘 晃代

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか？3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続くことがくり返されるという意味の言葉です。朝夕の気温差が大きくなる時期でもあります。うまく服装で調節しながら、体調管理にも気をつけていきま

## 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

通学中、勉強中、休憩中… 使いすぎでない？



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！

## 3月の「さようなら」と 4月の「こんにちは」

春先は、たくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、仲良しの友だちと離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるでしょう。

知らずしらずうちに、心にストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐしましょう。春休みには、音楽を聴いたり、アロマの香りを楽しんだり、スポーツをしたりすると、リフレッシュできるでしょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。



### 〈3月のスクールカウンセラー来校日〉

花田先生 13日(木)  
前田先生 6日(木) 13日(木)

### 〈3月のスクールソーシャルワーカー来校日〉

増田先生 6日(木)・14日(金) 9:00~16:15  
21日(金) 9:00~12:15

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。



### 〈保護者の方へ〉

今年度も残すところあと、1ヶ月となりました。この1年で学校管理下でのけが等ある方は災害共済給付制度の対象となります。災害発生から2年が経過しますと、対象外となります。発生年月日等をご確認されて、書類のご提出をお願いいたします。