

# ほけんだより 3月

2024年(令和6年)  
3月1日  
福山市立駅家南中学校  
保健室

いよいよ、今の学年最後の月がやってきました。今年度はみんなにとってどんな年でしたか？楽しかったと感じる人もいれば、しんどかったと感じる人もいるでしょう。来年度、良いスタートが切れるように、この一年を振り返り、達成したことや課題など、気持ちと心の整理をしておきましょう。「今年度は夜寝る時間が遅い日が多かったから、来年度は夜〇〇時までには寝よう」というように、自分自身の健康目標も見つけることが出来たらいいですね。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

早く寝て、早く起きた



毎日3食をきちんと食べた



元気に運動をした



ゲームやスマホで遊ぶときは休憩をとった



外から帰った後、食事の前、トイレの後は石けんで手を洗った



爪は長くなる前に切った



ハンカチやティッシュペーパーをいつも持っていた



大きなけがや病気をしなかった



むし歯や体の不調があったら治療した



マスクつけたり部屋の換気をした



ストレスは解消できた



友だちと仲良く過ごせた



## 3月3日は耳(み(3)み(3))の日でした

耳について考えてみよう!

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



×長時間  
×大音量

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



# 耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする



## 3月9日はサンキューの日 いつもありがとう

3月9日は「**ありがとうを圓ける日**」。この記念日の由来は、3月9日の「3」=「**サン**」、「9」=「**キュー**」と読めることから、英語の「**サンキュー(thank you:ありがとう)**」からつけられたそうです。普段の生活の中で、ありがとうと思っているけれど、素直になれなくて直接言葉で伝えられない…なんて人も、ちょっと恥ずかしいけれど、この3月9日に**言葉にして**普段は言えない「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみてくださいね♥

3年生の皆さんへ 保健室より

受験お疲れさまでした。テスト勉強のストレスや寝不足で大変な思いをした人も多かったのではないのでしょうか？頑張ったあとはしっかり遊んだり、ゆっくりしたりして気分をリフレッシュしてくださいね。この中学校生活を振り返って、皆さんはどんな3年間でしたか？私が3年生の皆さんと過ごしたのは2年間でしたが、保健室に身長を測りに来たり、相談をしに来たりと、関わる事ができた人も少なくありませんでした。駅家南中学校を卒業してからも、体には気を付けて健康でいてくださいね。