

# ほけんだより



安堵中学校  
保健室 No.12  
2022/3/2

## 1年間お疲れさまでした

3月になり1年間の締めくくりの時期に入りました。この1年はどうでしたか？  
長引くコロナ禍の中、我慢もたくさんあったと思います。しかし教室や廊下からはいつも笑い声がいて、みなさんのパワーを感じることができました。まだもう少し、元の生活に戻るには時間がかかりそうですが、協力して乗り越えていきましょう。  
また、3月から4月にかけて大きく環境が変化しますね。不安な人も楽しみでいっぱいの方も！改めて生活リズムを整え、新しい年を心も体も健康な状態で迎えられる準備をしてくださいね！自分で小さな楽しみをつくりながら、悔いのないように残りの1か月元気に過ごしましょう。

### 「ステキな人間関係を築くために」デートDVについて講演を行いました

2月16日5時間目、参画ネットならさんから藤堂先生と押村先生をお招きしデートDVについてお話していただきました。  
パートナーとの望ましい付き合い方について学ぶことができましたね。  
今回のお話を参考に自分自身と他者を思いやり、よりよい人間関係を築いていってほしいなと思います。



新型コロナウイルス感染症予防のためリモートで行いました！

動画を見たり、学級委員によるロールプレイなども交えて1時間真剣に話を聞いてくれました。



## 3月3日は耳の日



「耳」は大切にできていますか？

生活の中で当たり前のように聞こえている音はみなさんの耳の働きがあってこそ！

一度失った聴力は回復しないことも多いです。そうならないために知っておいてほしい耳のことについてお伝えします！！

### 耳掃除はほどほどに！

耳垢は自然にでてきます。綿棒などを奥に入れすぎると耳垢が中で固まってしまい聞こえにくくなるかも、、、  
耳の入り口をやさしくぬぐうようにしてみてください。



### 大音量には要注意！

音を信号に変えて脳に伝える有毛細胞は、大きな音で持続的なダメージを受けると回復は難しいと考えられています。  
ヘッドホンの長時間の使用は×



痛みがあったらすぐ耳鼻科へ！

痛みや耳鳴り、聞こえにくさを感じたら早めに耳鼻科を受診してください。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



もう少しの辛抱!がんばろう!

継続は力なり・

きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



一日一善

SCに相談してみませんか？

3月の来校日は  
11日(金)

予約は担任の先生か、保健室安東まで声をかけてください。保護者の方も受けられますので学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

