



# 保健だより 3月号

令和8年3月  
富山市立山田中学校

令和7年度も最後の月になり、一年を締めくくる時期を迎えています。進学や進級を控え、新年度への希望や期待が膨らむ反面、新しい環境への不安も生まれる時期です。一年間の健康や生活の様子を振り返ることは、自分の成長を実感し、自信につながります。今年度経験したことや成長したことを力として、元気よく新年度をスタートできるようにしましょう。

## 一年間の健康生活を振り返ろう！

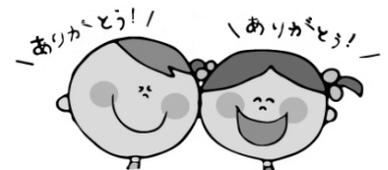
<p>夜更かしをせず、質のよい睡眠を十分にとった。</p> 	<p>排便のリズムが整っていた。</p> 	<p>大きな病気やけがをしなかった。</p> 
<p>運動やお手伝い等で体をよく動かした。</p> 	<p>歯みがきや手洗い等、基本的な衛生習慣はできた。</p> 	<p>ストレスを上手に解消した。</p> 
<p>朝食を欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった。</p> 	<p>時間やルールを守り、メディアと上手に付き合えた。</p> 	<p>人にやさしくできた。</p> 

よい生活習慣を身に付けて、規則正しい生活を送ることは、健康な心と体をつくる上でとても大切です。新しい学年に向け、家族みんなで話し合い、よいことは続け、できていないことはみんなで声をかけ合って、より健康的な生活を目指していきましょう。

## 3月9日「ありがとうの日」

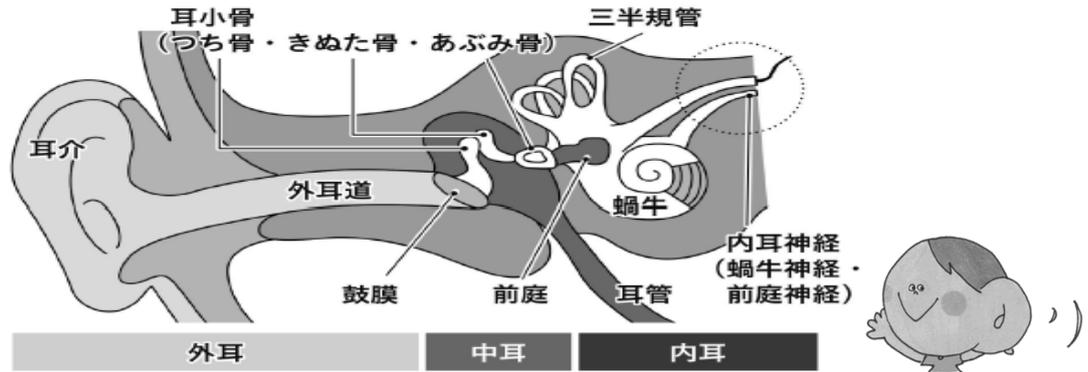
3月9日は、さん（3）きゅー（9）の語呂合わせになることから「ありがとうの日」と制定されています。感謝の気持ちを表すのに欠かせない「ありがとう」の言葉。ありがとうは「ありがたし（有り難し）」という言葉から生まれ、ありがたしとは「滅多にない」や「奇跡」という意味を表しています。ちなみに、「ありがとう（＝滅多にない）」の反対は、「あたりまえ（＝よくあること）」になります。

やってもらって「あたりまえ」ではなく、「ありがとう」といつも感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。

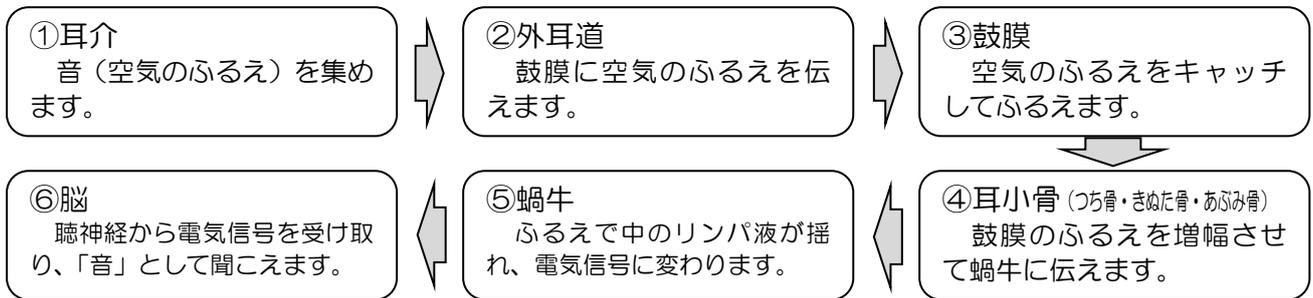


# 3月3日 「耳の日」

## 耳のしくみ



### 音が聞こえるしくみ



## ヘッドホン難聴に要注意 ⚠

ヘッドホンやイヤホンを使用し、大きな音量で音楽等を聴いていると、耳の奥の「有毛細胞」という音を感じとる細胞が傷付いて難聴になることがあります。一度傷付いた有毛細胞を回復させることは難しいと言われています。ヘッドホンやイヤホンは、適切な音量で、連続して聴き続けないようにし、耳を休ませながら使用しましょう。 ※もし、「耳が聞こえにくい」、「耳がつまったような感じがする」、「耳鳴りがする」のどれか一つでも当てはまったら、早めの耳鼻科受診をおすすめします。



## 春休みの間に

### 体と心を整えて、新しい学年を気持ちよくスタートしよう！

#### 受診・治療を済ませておこう

4月に入るとすぐに健康診断があります。気になることや治療の必要がある人は、今のうちに受診、治療をしておきましょう。



#### 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？くつのサイズや文房具等、確認をしましょう。



#### 身の回りの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！すっきりした気持ちで新学期を迎えましょう。



#### リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電をしましょう。一年間がんばった自分をほめてあげてください。

