

# ほけんたより

令和6年  
2月29日  
長柄中学校

寒さの中にも植物は芽吹いて、梅や菜の花が咲き、そろそろ桜の花のつぼみも膨らみ始める頃になりました。3年生は間もなく卒業を迎えます。3年間共に過ごした友だちや先生方と残り少ない中学校生活を、一日一日を大切に過ごしてください。在校生も、お世話になった3年生と過ごせる時間を大切にしてほしいものです。



## 3月3日は耳の日

耳の役わり・・・○音をききとること（音の方向を感じるため耳は2つあります）  
○体のバランスを保つ（まっすぐ走ったり片足で立てるのも耳の働き）  
音楽を聴いて気持ちがリラックスできたり、友だちと楽しい会話ができるのも耳のおかげです。普段から大切にしましょう。

### 耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじを  
たくさんする

イヤ

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきり  
かむ

イヤ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を  
長い時間聴く

イヤ

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞けるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

耳がイヤがることを  
しないように、  
毎日の生活の中で  
意識してくださいね

こんなときは  
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、  
早めに受診しましょう。

# 言われてうれしい言葉！

自分からもどんどん使えるといいですね！

## <挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



## <受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成！
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



## <称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・あきらめないで
- ・いいね
- ・うまいね
- ・応援しているよ
- ・がんばったね
- ・期待しているよ
- ・金メダルだね
- ・すばらしい
- ・まかせたぞ
- ・やるね～
- ・どんまい
- ・やったね
- ・おつかれさま



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

## 卒業おめでとうございます



3年生に、小学校からの「成長のきろく」を配付します。小中学校の9年間で身長が50cm以上伸びた生徒もいました。すばらしい成長ですね。体だけでなく、みなさんは心も立派に成長しました。心優しい3年生と過ごすことができて、本当にうれしかったです。別紙で身長の伸びや体重の増えをグラフにしたものをお渡しします。御家族の皆さんと成長の様子をかみしめていただけたらと思います。

## 春休み中に自分をメンテナンスしましょう

心と体を整えて、新しい学年も気持ちよくスタートしよう。

- 視力や口腔、耳鼻科系等気になることがあれば医療機関を受診しましょう。
- 身の回りを整理しましょう。要らないものは思い切って処分して、机のまわり等をすっきりとしましょう。
- 持ち物を確認しましょう。文房具等足りないものがあれば補充しましょう。
- 自分が好きなことをする時間（趣味等）を確保して、リフレッシュしましょう。

## 保護者の皆様へ

今年度も保健関係の書類提出等や体調不良等のお迎えなど、御協力いただきありがとうございました。おかげ様で保健業務等スムーズに行うことができました。今後もどうぞよろしく願います。