3月のほけんだより

令和6年3月13日
国立市立国立第三中学校
保健室

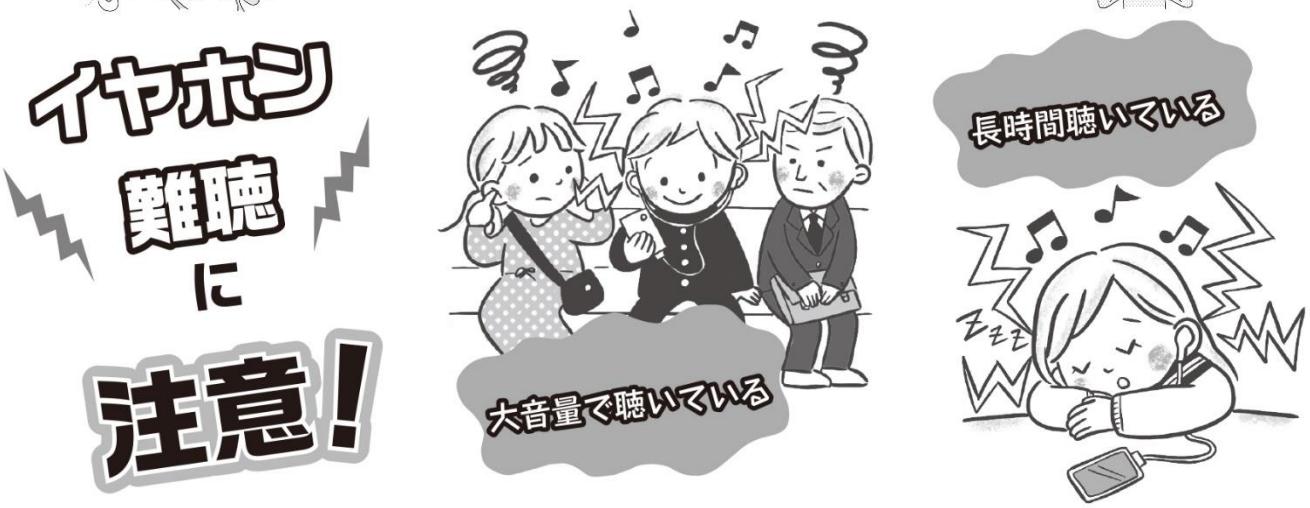
学年しめくくりの月です

少しずつ暖かい日が増えてきました。校舎の裏にある桜の木も、かわいいつぼみが膨らみ始めています。春がそこまできているなと感じられますね。

春は締めくくり、そして始まりの季節。1・2年生は新しい学年、3年生は高校生活が始まります。新しい生活を気持ちよく迎えるために、やり残しのないように締めくくりましょう。今年度使ったものの整理もそうですが、周囲の人たちとのかかわりの中で、やり残したことのないようにしましょう。誰かに伝えなければならないこと、伝えたいことがあれば勇気を出して伝えましょう。特に「ごめんなさい」（謝罪）の気持ちがあるときは、早めに気持ちを伝えましょう。そして、支えてくれた人たちに、感謝の気持ちも伝えられるといいですね。

耳　大切にしていますか？

コードレスのイヤホンを使っている人、多いですが…

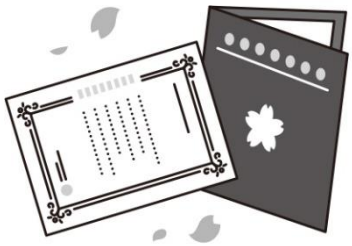


イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

！ イヤホンの使い方

- 周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- １日１時間未満の使用にする

3年生のみなさん　卒業おめでとう！

どんな3年間でしたか？ 中学生活は、楽しいことだけじゃなく、苦しいこともあったはずです。中学生の時期って、色々なことが起こる時だから。でも、みんな自分なりのやり方で乗り越えて、卒業を迎えることができました。この苦しい時期を乗り越えられた自分に自信をもってください。本当に頑張ったね。みんなすごいよ。だからこれからもきっと大丈夫。みんななら、自分で幸せを見つけられます。幸せになってね。ずっと応援しています。