



令和6年3月11日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着したりして、風邪をひかないようにしましょう。

## 片付けて、新年度をすっきり迎えよう

皆さんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

### 片付けのコツ1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればよいのか分からなくなります。最初に場所を決めましょう。

### 片付けのコツ2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

### 片付けのコツ3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

↓ほけんだよりを読み終わったら、ハサミで切って「ありがとうカード」を誰かに渡してみませんか。

3月9日はサンキューの日

## ありがとうカード

友だちや先生、家族に  
1年間の「ありがとう」の  
気持ちを書いて渡してみてね。



例

- いっしょ あそ 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんをつく くれて「ありがとう」

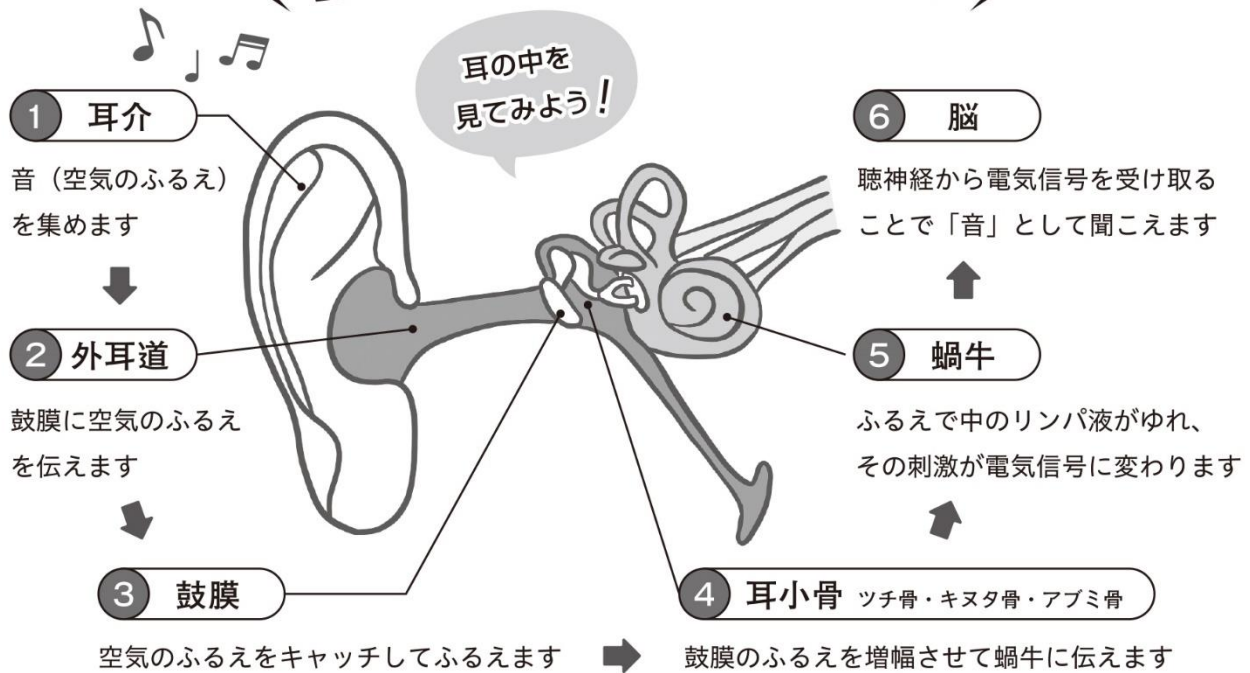
ありがとうカード

\_\_\_\_\_ さん

\_\_\_\_\_ より

しんねんど  
新年度も「ありがとう」が  
あふれる1年に。 ☆☆☆

# 音が聞こえるしくみ



## イヤホン 難聴 に 注意!



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

耳が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「聞こえづらい、耳が痛い、耳鳴りがする」など、耳に異常を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。