



令和4年3月1日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

3年間積み重ねてきた努力と思い出、そして希望を胸にそれぞれの道で羽ばたいてください。何事も体が資本です。親元を離れて一人暮らしをする人も多いでしょう。健康に気を配った生活を心掛けてください。在校生の皆さんは、数年後になりたい自分になれるように、今この時を大切に過ごしてくださいね。

全国的に新型コロナウイルス(オミクロン株)に感染する人が増えています。

引き続き、一人一人が感染症対策に取り組みましょう。

- 登校前に、毎朝検温ができていますか？
- 流水とハンドソープでこまめに手洗い、場面に応じて手指消毒ができていますか？
- 教室の窓は、常時一定の隙間を開けて換気ができていますか？
- 正しくマスクが着用できていますか？不織布マスクが最も予防効果が高いです。
- 学校で食事をするときは、黙食ができていますか？

**ありがとう**というだけで...



言った人にも言われた人にも、  
いいことがたくさんある「ありがとう」。  
感謝の気持ち、伝えていますか？

皆さんは、日頃から感謝の気持ち「ありがとう」を周りの人に伝えていませんか。いつも伝えている人もいれば、気恥ずかしくてなかなか伝えられていない人もいます。

3月は巣立っていく人、新たな道へ踏み出す人が多い時期です。1・2年生は卒業する3年生に、3年生は支えてくれた家族に、自分が思う「ありがとう」や「助かったよ」をぜひ伝えてください。

メッセージやお手紙もよいですが、直接会って伝えた方がより気持ちが伝わります。また、相手からのリアクションもその場でもらえます。コロナというご時世もあり、地元を離れると気軽に会えない状況もあるでしょう。今会えるこのときは貴重な機会です。

感謝の気持ちを伝えるもよし。これからの抱負を宣言するもよし。振り返ったとき、節目のこの瞬間が自分にとってよい思い出となるよう、今の気持ちを言葉や行動で表現してみてください。

寄り添える優しさと一歩踏み出す行動力がきっとたくさんの喜びや幸せを運んでくれます。

## ★ いい睡眠 3つの条件

日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれませんが。思い当たることはありませんか？  
学年末考査中に睡眠時間が短くなった人は、元の時間に戻しましょう。

【条件①リズム】毎朝、同じ時間に起きていますか？

【条件②量】十分な時間、眠れていますか？ 【条件③質】起きたとき、すっきりしていますか？

# 3月3日は「耳の日」

耳には、「音を聞く」、「体のバランスをとる」という2つの役割があります。



## 4人に1人が難聴になるって本当!?

WHO（世界保健機関）は、「2050年までに世界で約25億人（4人に1人）が難聴になる恐れがある」と警告しています。

原因の1つは、ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞くこと。少しずつ進行していくので異変に気が付きにくく、失った聴覚は戻らないと言われています。

## ヘッドホン・イヤホンを使うときに気をつけること



音量を上げすぎない



休憩をはさみながら使う



長時間使わない



体調が悪いときは使わない