



ほけんだより

たかなべのがししょうほけんしつはっこう
高鍋東小保健室発行 RS・3・6



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標
ねんかん けんこうせいかつ
1年間の健康生活をふりかえろう

がつ か みみ ひ だいじ みみ まも おと つ あ かた みなお
3月3日は「みみ(耳)の日」。大事な耳を守るために、音との付き合い方を見直してみよう。

耳の健康を守る4つのポイント

- おと おお 音を大きくすぎない
- ちようじかんつづ き 長時間続けて聞かない
- てきせつ ひんど みみそうじ 適切な頻度で耳掃除
- たいちよう 体調をととのえる



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる



月に1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる



3月9日は感謝の日
ちゃんと言葉にして
伝えていませんか?



ありがとう

家族など親しい人にこそ、
照れくさくて言えていないこともあります。
日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

「ありがとう」の効果

この言葉には、言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

- 健康になる
- 幸せになる
- ポジティブになる
- 人間関係がよくなる



SNSで困ったとき、どうする?

ゲームやSNSは友だちとつながれる楽しいものですね。でも、ゲームやSNSは家の人とルールを決めて利用しましょう。いやなことを書かれた、仲間はづれにされた、写真を勝手にのせられた...そんなときは1人でがまんしないで!困ったときは、大人に話していいのです。SNSはやさしい言葉でつかいましょう。