

あっという間に3月。1・2年生は新しい学年へ、3年生は進路先へと飛び出す春ももうすぐですね。やり残しのないよう、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

**4人に1人が  
難聴になるって  
本当!?**



## ——— 本当です。

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。

原因の一つは、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、異変に気づきにくく、失った聴覚は戻らないといわれています。

話が聞こえるくらい  
の大きさで

休憩を  
とりながら



早めに病院へ



鼻は片方ずつ  
ゆっくりかもう

## 3月3日は耳の日。耳を大切にしていますか？



## 耳に関するクイズ…!

耳には、からだの中で一番小さな骨が3つあります。その名前はなに？

- ① ツチ骨・クサ骨・ハナ骨
- ② トチ骨・ブナ骨・クヌギ骨
- ③ ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨



### こたえ ③

ツチ「ものを打つ道具」、キヌタ「布を打つ台」、アブミ「乗馬のとき足を乗せる馬具」のことそれぞれ形が似ていることから名付けられました。とても小さな骨で長さは数ミリしかありません。



## ながらスマホにも注意!

先週、携帯・スマホ安全教室がありました。その時に得た知識を、自分の生活の中に取り入れてよりよい生活を送っていますか？

安心安全に使うために、「ながらスマホ」にも気をつけてください。



「自分は大丈夫」なんて思わないで!

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った。

イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた。

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた。

**⚠ これらは実際に起こった事故です**

# 女子トイレの生理用品の設置について

12月から2階女子トイレに生理用品を設置しています。この取組は、学校生活する中での「困った！」を少しでもなくしたいという想いから始まったものです。

普段は、今までどおり一人ひとりが自分で管理しますが、困ったときや足りなくなったときには、いつでもだれでも使うことができます。返却の必要はありません。

本来生理のことは女子生徒同士でもっとオープンに語られてもいいものだと私は思います。この取組をきっかけに、そんな雰囲気になるといいなと思っています。日本は海外と比べて生理に対する不浄感、タブー意識が強く、初めて紙ナプキンが発売されたのは、欧米よりも40年ほど遅い1961年のことだそうです。今でも理解が広がりづらい状況がありますが、男女かわらず、女性にとって生理は当たり前の日常で、恥ずかしがったり隠したりするようなことではないという意識を持つことで、生活の妨げになることなく、もっと快適に過ごせるのではないかと思います。「ジェンダー平等」の第1歩かも！？

生理は病気ではありませんが、ひどい生理痛は、いまや治療が必要な病気ともいわれています。からだや心のことはもちろん、悩みや困りごとがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

日之影中のトイレのスリッパは、男女ともにいつもキレイに並んでいます。ありがとう！！



## 「ありがとう」は魔法の言葉！

ある日の保健室でのできごと——。

体調が悪く早退することになったAくん。お友達がカバンとリュックを保健室へ持ってきてくれました。すると、ベッドからわざわざ体を起こし、口にした言葉は、「ありがとう」。

ほんの小さなできごとですが、私もうれしい気持ちになりました。

「ありがとう」は人と人をつなぐ幸せなことばです。3月9日（サンキュー）を「ありがとうの日」ともいうそうです。ささいなことでも「ありがとう」と忘れずに言うと、たくさんの方があなたを助けてくれていることに気づくはず。

今日は何回『ありがとう』を伝えることができましたか？



### 今月のひとりごと…

“ありがとう”って伝えたくて あなたを見つめるけど  
つながれた右手が まっすぐな想いを 不器用に 伝えている

いつまでも ただ いつまでも あなたと笑っていたいから  
信じたこの道を 確かめていくように 今 ゆっくりと 歩いていこう



「ありがとう」 いきものがかり