

# ほけんだより 3月

2017.3  
東和中学校

今月の目標

1年間の反省をしよう



3月6日は「啓蟄（けいちつ）」。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。この虫たちのように、1・2年生は新しい学年へ、3年生は新しい学校へと飛び出す春はもうすぐですね。やり残しのないよう、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

3月3日は「耳の日」

**耳の働き**

- ・ 音を聞く
- ・ おしゃべりをする
- ・ 音楽を聞く
- ・ 危険を知る

命からだの傾きや回転を感じる

- ・ 歩く
- ・ 体育や部活動をする
- ・ 自転車に乗る

例えば眠っているときに大きな音がすると、パッと目覚めますよね。耳は休むことなく働いています。耳の働きを振り返り、耳を大切にすることが大切だと思います。日にしましょう。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



新しい学年に向けて

## 春休み To Do リスト

手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態新学期を迎えましょう。

治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康診断が始まります。具合の悪いところは病院でみてもらっておいくださいね。

ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習のときなど、周りをよく見てケガのないようにしてください。

新学期の準備をしておこう

いらぬものは処分し、足りないものを買そろえておきましょう。当日忘れ物のないよう、早めに準備を。

ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージ。元気で明るい笑顔なら、新しいクラスで友だちが増えるかも？

### 音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ2015）



### インフルエンザB 流行中です

熱がなくても、いつもと体調が違うな、何だかだるい、寒気がするなどの症状があったら、休んで様子を見てください。

インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後2日間出席停止になります。診断されたらすぐに学校まで連絡してください。

また、手洗いや免疫力が落ちないように早寝して食事もしっかりとりましょう。

