

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）  
津田学園高等学校（三年制）  
R8. 3. 3

## 一年間の健康生活を振り返ってみよう！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きをした       | <input type="checkbox"/> 手洗いをしっかり行った         |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を欠かさず食べた    | <input type="checkbox"/> スマホやゲームは利用時間を決めて守った |
| <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をした   | <input type="checkbox"/> 人に親切にした             |
| <input type="checkbox"/> 食後の歯磨きを忘れなかった  | <input type="checkbox"/> あいさつをきちんとした         |
| <input type="checkbox"/> 元気に体を動かした      | <input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した        |
| <input type="checkbox"/> 大きなけがや病気をしなかった | <input type="checkbox"/> 困ったときは誰かに相談した       |

## 耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。



## 3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



3月9日は感謝の日

# ちゃんと言葉にして 伝えていきますか？



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。

モヤモヤ    イライラ    そわそわ

アウトプット

## OUTPUT ▼ してみない？

話す      書く      行動する

## 春の5Kに 注意して！



- 寒暖差 (ㇿ a- んだんさ) …昼間暖かくても朝晩は冷え込んだり、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (ㇿ a- ふん) …スギ花粉が飛ぶ時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (ㇿ a- んそう) …保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (ㇿ yo- うふう) …風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも！
- 黄砂 (ㇿ o- うさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。

## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？  
目的地まで一直線に最短で向かう道？  
それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、  
どんな道もありです！ フーフー言  
いながら上り坂を越えていくのも、  
淡々と平坦な道を歩くのも、人それ

ぞれです。曲がり角で「どちらの道  
に進もうかな」と迷ったら、あえて  
遠回りの道を選ぶという手もありま  
す。そのほうが、より多くの出会い  
やまざまな気づきには恵まれること  
もあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らし  
い道を歩んでいきましょう。

