

# ほけんだより 3月

R6/3/18

NO.12

岩沼高等学園川崎キャンパス

あっという間に3月ですね。成長できたこと、これから頑張りたいことを振り

かえりながら、新年度にむけてキリカエをしていこう！

## \* 今月の保健目標 \*

### 今年度の振り返りをしよう

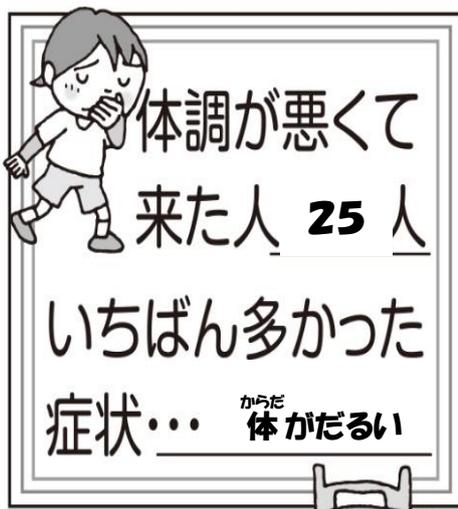
令和5年度の保健室の利用の様子は、以下の通りでした。来年度も体調やケガ

に気をつけ、充実した学校生活を送りましょう！



いちばん多かった月は

6月です。



その他の利用  
友達の付きそい、  
身長測定、相談  
など

55件



# みみ 耳のはたらきをしよう



## その1 おと き 音を聞く

おと のう つた やくわり  
音を、脳に伝える役割をします。



## その2 からだ 体のバランスをとる

かいてん む かん と  
からだの回転や向きを感じ取り、バランスをとります。



## ヘッドホンやイヤホンのつかいかたにちゅういしよう！

ちょうじかん だいおんりょう つか みみ き なんちょう  
長時間や大音量で使うことで、耳が聞こえにくくなる「難聴」になる  
ことがあります。ゲームをしたりおんがく き  
音楽を聴くときに、ヘッドホンやイヤ  
ホンをつか ちゅうい  
使っている人は注意です。

## つか 使いかたのポイント

★おと おお  
音の大きさ：ヘッドホンやイヤホンをしてい  
てもまわ おと かいわ き  
周りの音や会話が聞こえるくらい

★きゅうけい じかん かい ぶん はず みみ  
休憩：1時間に1回、10分ほど外して、耳  
やす  
を休ませる

