

ほけんだより 3月

九度山中学校
保健室
令和7年2月28日



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったことはどんなことでしょうか？3月9日はサンキューの日です。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてもらったな」という人が浮かんだら、先輩や後輩、先生など離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。



耳がイヤなこと、していないかな？



どうしてイヤなの？
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳うじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにしよう。

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しよう。

「うらやましい」と「しっと」の違いは？



素直に相手の価値を認めて「いいな」「すてきだな」と思えるのが「うらやましい」という感情です。そこに劣等感や自分には価値がないと思いこむなど、否定的な想いが入ると「しっと」になります。逆に言えば「しっと」から抜けだせば、単に「うらやましい」と思えるようになります。しっとは、きちんと自分の心に向き合えば自分の可能性を教えてくれたり、本当にやりたいことに気づいたりするチャンスに繋がる大切な感情です。

1. しっとする自分を認める



「しっとしてしまう自分が嫌だ」「しっとするから苦しい」と考えたりすることはありませんか？しっとから解放される第一歩は、「自分は〇〇に、しっとしている」と認めることが大切です。多くの人は強がって、『これはしっとじゃない』と言い訳するのですが、だからこそまずは認めて、『本当は私も〇〇がしたい』と認めることが大切です。

2. 自分の心を言語化する



しっとする心を手放すには、ノートを用意して、自分の心のなかの感情を言語化していきます。頭の中で考えようとしても、ネガティブな感情が渦巻くだけでまとまりません。それを1つずつ、『あの人のここがイヤ』『こんなふうにマウントをとられてイラッとした』などと、書いていきます。言語化が難しい場合は、単語だけでも大丈夫です。

しっとした自分の気持ちに気づいたら、そこにはなりたい自分が隠れているかもしれません。自分の気持ちに向き合ってみましょう。

～保護者のみなさまへ～

今年度も1年間学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

おかげさまで、無事に1年を終えることができます。こども達が元気に4月を迎えられるよう、春休み中も家族でのサポートをよろしくお願いします。

申告漏れはありませんか？

学校管理下（登下校中を含む）のケガで病院を受診し、総計1,500円以上だった場合日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。申請期限はケガをした日から2年以内です。