

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

少しずつ春の気配を感じられる季節となりました。3月は1年間のまとめの時期であると同時に、進級・進学に向けて心や体が大きく動く時期でもあります。期待と不安が入り混じり、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなることもあります。これまでの生活を振り返りながら、十分な休養を規則正しい生活を心がけ、心身ともに健やかに新年度を迎えられるようにしていきましょう。



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

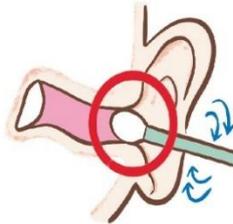
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳に手をかざすのはなぜ?

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「**空気を集める**」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえたら試してみてください。



3月は1年間の終わりを迎え、周囲に人や自分自身を振り返る季節です。日常の中で「ありがとう」という言葉を伝えていますか?感謝の気持ちを言葉にすると、心が温かくなり、緊張や不安が和らぐことがわかっています。毎日の中で、身近な人や支えてくれ人に「ありがとう」を伝えながら、心と体を整えていきましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

スポーツ振興センターについて

学校管理下（授業中、休み時間、部活中、登下校など）でけがをして医療機関に受診した場合は「日本スポーツ振興センター」の給付の対象になります。※ただし、窓口支払いが1500円以上の場合が対象です。

スポーツ振興センターの手続きを希望される方は保健室までご連絡ください。



生徒のみなさんへ

この1年間、どんなことがありましたか？楽しかったことや辛かったこと、頑張ったことや苦しかったことなどいろいろあったことと思います。様々な体験を通して学んだことは、すべてがみなさんの大きな力となっていることでしょう。3月は学年のしめくりと同時に、次のステップに進む時期でもあります。卒業や進級で、これまで親しんできた学校や友達と離れることを不安に思っている人も多いと思います。しかし、勇気をもって新しい世界の扉を開いてみましょう。きっとその先に新しい出会いがたくさん待っています！応援しています。



保護者のみなさまへ

今年度も様々な場面で保護者のみなさまにご協力いただきました。ありがとうございました。保健室では生徒一人ひとりが自分の身体や心の成長に興味をもち、自分の健康は自分で守ることができるように支援しています。この1年間、一人一人の成長の様子をみることで、とても嬉しく思います。

また、4月から健康診断が始まり、提出物のご提出が多くなると思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

