

# すこやか

令和3年3月2日  
高郷中学校  
No.14

○ 3月の保健目標 「健康生活の反省をしよう」

## 1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

早寝・早起きをした



朝ごはんを食べた



歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた



スマホなどを  
使いすぎなかった



よく体を動かした



快食・快便だった



大きなけがや病気を  
しなかった



ストレスをためなかった



※できなかった項目は、4月からどう改善するか考えてみてね。

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、  
耳だれが出るなど)があったら、  
早めに耳鼻科で見てもらう



耳の  
健康の  
ために

耳の入り口  
付近だけを



ヘッドフォンや  
イヤフォンは  
音量と使用時間に  
注意する



睡眠をしっかりとして、  
疲れやストレスを  
ためないようにする



耳掃除は  
頻繁にやりすぎたり、  
耳の奥までやらない  
ようにする

ありがとうの気持ちを



家族や友人など、誰かに優しくしてもらったり、何かを手伝ってもらったりしたときに「ありがとう」と伝えていますか？

感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出るそうです。「ありがとう」は言った人も言われた人も、優しく温かい気持ちになれるすてきな言葉ですね。

○ちなみに、3月9日は「サンキュー（ありがとう）の日」♪

3年生は入試目前ですね。心と体を整えて頑張ってください！