こやか

令和3年3月2日 高郷中学校 No. 1 4

「健康生活の反省をしよう」 3月の保健目標

1年間の健康 **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

















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。

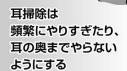
耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、 耳だれが出るなど)があったら、 早めに耳鼻科で見てもらう







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



ありがとうの気持ちを

疲れやストレスを



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。

〇ちなみに、 $3月9日は「サンキュー(ありがとう)の日」 <math>\square$

3年生は入試目前ですね。心と体を整えて頑張って下さい!