



令和8年度3月号
大阪市立北稜中学校
保健室

3年生のみなさんは、いよいよ卒業の日が近づいてきましたね。
この先の人生で、何かを頑張ろうとしたり、何かを楽しもうと
思ったりしたときに、一番大切なのが「健康であること」です。

心と体の両方が元気であること。それが全てにおいての基盤であり、
何よりも大切であることを忘れないでください。

そして、自分の健康を守るのは、あなた自身であることをしっかりと
意識して、これからも元気にすごしてくださいね。

みなさん1人ひとりの健康と幸せを願っています。



3月9日は感謝の日
ちゃんと言葉にして
伝えていきますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、
照れくさくて言えていないこともあります。
日頃の感謝をしっかり伝えるようにしたいですね。

耳が詰まった感じや耳鳴り、
めまいなどを伴うことも

片耳のことが多い
(まれに両耳)

ある日突然
聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど
治りにくくなると言われています。
おかしいなと思ったら、できるだけ早く
耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って？

音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる