



2026年3月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

学校保健委員会を行いました。

今年のテーマは、「生活習慣病」です。

「食育について」「ストレス解消」

「目について」「健康的な運動・筋肉について」の

4つに分けて、2年生の保健委員のみなさんが時間と

手間をかけて素敵な資料を用意してくれました🌟

当日は、発表に加えて学校医の先生方のお話も

聞くことができ、とても有意義な時間となりました。

ここで学んだことをぜひ日常にも生かしてほしいと思います。



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

ポジティブになる



幸せになる

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日をごせるようにしましょう。

3月3日は耳の日



みなさん、最近耳の調子はどうですか？
耳には音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割
もあります。
普段はあまり気にすることがないかもしれませんが、
この機会に自分の耳のこと気にしてみませんか？

耳も
疲れた
って本当？!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」をすることが大切です。静かな場所
にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは
音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスツキリして集中力もアップしますよ。

3年生のみなさんへ

あともう少しで卒業ですね…

中学校の3年間は どうでしたか？

楽しいことうれしいこと、悲しいことも悔しいことなど
たくさんの思い出があると思います。

今まであった良いことも悪いこともすべて生きていく
糧になります。

自分が決めた道に自信をもって突き進んでくださいね。

これからもそれぞれの場所で輝くことができますように。

応援しています！

