

ほげんだより 3月

令和8年3月2日
東広島市立磯松中学校

3年生のみなさん
ご卒業 おめでとう ございます。

初々しい1年生だった頃と比べ、今とても落ち着いた頼もしい3年生になり、その成長過程で応援できたことを嬉しく思います。

みなさんの体はまだまだ成長途中です。ネットの情報に流されず、自分の体をいつくしみ、大事にしてほしいと思っています。応援しています。



耳鳴りが止まらない
耳が詰まった感じがする
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5日以内に耳鼻科を受診することが大切です。

耳の健康を守る4つのポイント

- 音を大きくしすぎない 
- 長時間続けて聞かない
 意識して耳を休ませる 
- 適切な頻度で耳掃除
 月に1~2回 
- 体調をととのえる 

ダイエットは低栄養・無月経につながります。

ダイエットをしてやせてしまうことは、とても危険です。体重は標準であっても「むちゃな絶食」「食べなさ過ぎ」の食べ方をしていると、低栄養になります。

低栄養になると、たちまち月経が止まり他の病気につながります。また、体への悪影響が長期間になると、完全に回復しなくなる場合があるので気を付けなければなりません。

食事は人生にかかわります。悩んでいる人は相談をしてください。

からだへの悪影響



こんな人は要注意

ダイエットをして月経がない
ダイエットをして体重が40kg以下になった
常に体重と食べ物のカロリーが頭から離れない
体重を減らすために嘔吐をしたり下剤を使用したりする
短時間に大量に食べ、翌日は絶食をする

ありのままの自分を認めよう

ダイエットはしていないけれど、「自分はダメだ、嫌だ」と思っている人はいませんか。生活のほんの小さな目標を立て、達成すると自信がもてるようになります。



- ☆他の人と比べない。もOK!
- ☆小さなことができたなら自分で自分をほめる。
- ☆短所があってもOK!
- ☆人は人。自分は自分。
- ☆すべての人から好かれなくていいと思う。恐れなくて大丈夫。



卒業されて使用されない制服を保健室に寄付していただけないでしょうか。新制服が変わってから、現在の制服の予備がありません。卒業生のみなさんの中で、もし制服を処分されるようでしたら、保健室に寄付をお願いします。