

H30年度

# 3月のほけんだより

松山南高校定時制

保健目標  
健康生活の反省

卒業生のみなさんへ

希望や不安…さまざまな思いを抱えていることと思います。これから先、うれしいこと楽しいことばかりではないかもしれませんが、人生に無駄なことはありません。全ての経験がきっと自分の人生の糧となるはずですよ。みなさんが、心も体も健康に自分らしくこれからの人生を歩んで行けるよう陰ながら応援しています！！

在校生のみなさんへ

4月から新しい学年や新しいクラスの雰囲気ですぐなじむ人もいれば、少し戸惑う人もいるかもしれません。そんな時は、誰かに話してみませんか？ひとりで抱え込まずに、誰かに話をするだけでも、心が軽くなるものですよ。みんな色々な悩みを抱えて学校生活を送っています。一人ではないことを覚えておいてくださいね。

## ♪♪♪ 3月3日は耳の日です ♪♪♪

### ◎知っておきたいこんなこと◎

#### 【ヘッドホン難聴】

ヘッドホンで大音量を聞いていると、急性の難聴になることがあります。音楽を聞く時はボリュームを上げすぎないように、電源を入れたとたん到大音量が流れてくることもあるので、電源を入れる前に音量の確認をするように気を付けましょう！

また、常時イヤホンを付けていると、耳に負担が掛かり、難聴になりやすくなりますし、移動時には、危険回避の妨げとなり、事故につながります。



### ◎耳にまつわることわざ◎

#### 【耳にタコができる】

何度も同じことを聞かされて、うんざりすること。(生物のタコではなく、皮膚にできるタコのこと。)

#### 【寝耳に水】

突然のできごとに驚くこと。

#### 【壁に耳あり、障子に目あり】

話はどこで誰が聞いているかわからないということ。隠し事はどこからもれるかわからないということ。

#### 【馬の耳に念仏】

意見を全く聞かないので、何を言ってもムダなこと。

気になるところは、  
**春休み中に治療を！**



### ★ピアスのトラブル★

～衛生面には要注意～

- 穴を開けた時に消毒をしなかった
  - ピアスを入れる時に傷がついてしまった
  - ピアスで耳が裂けて切れてしまった
  - 正しい開け方、取り扱いをしなかった
- 傷口から細菌が入り感染症を引き起こし、最悪、壊死することもあります。異常を感じたら、耳鼻科受診しましょう！

