

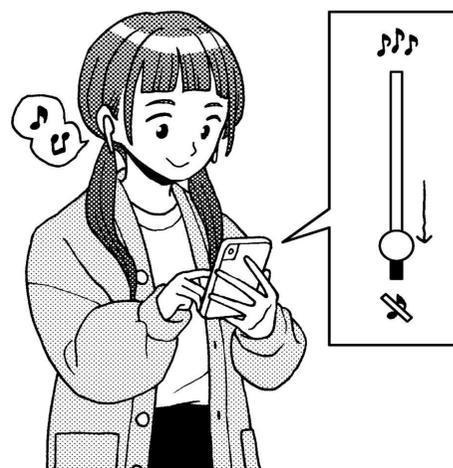
2026年  
北井上中学校  
保健室

3月3日は耳の日

### ヘッドホン・イヤホンの使い方に注意

☑ 音量を下げる

☑ 長時間使わない



1時間に一度  
耳から外そう



©少年写真新聞社2026

今年度もあと残りわずかになってきました。この1年間、健康的な生活はできましたか？

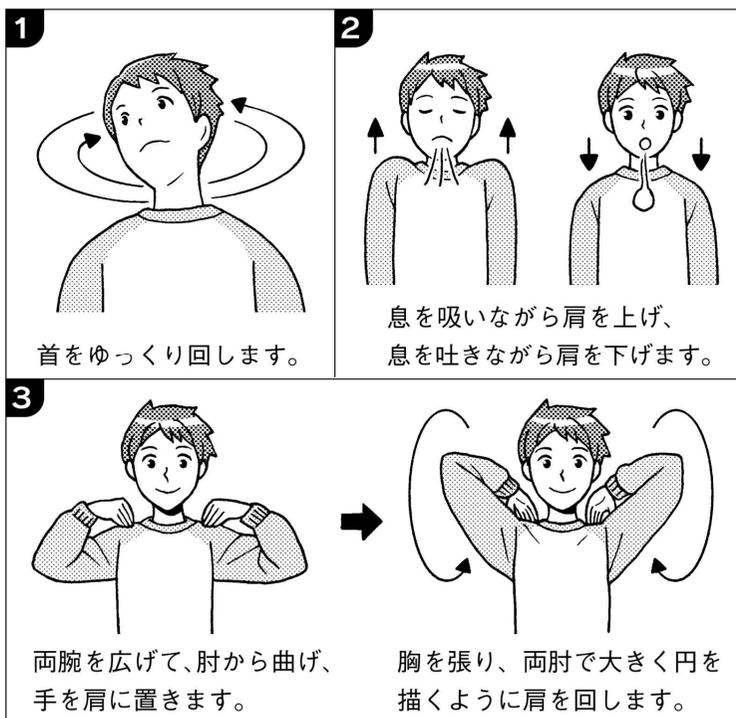
1年間の自分の生活を振り返って、健康を管理することができたか、生活リズムを整えることはできたか、こころは元気だったかについて、それぞれ自己採点してみましょう。100点満点で何点になりましたか？自己採点をしてみると、ここはよかったけど、ここは直した方がいいかもといった気付きがあったかもしれませんね。健康的な生活を送るためには、まず自分がどのような生活をしているかを知り、気付くことが大切です。そして、来年度はこんな1年にしたいという目標を決め、健康的な生活が送れるようにしていきましょう。

頭痛や体のだるさは  
肩こりのサインかも

### 肩こりに効くストレッチ



勉強などで前かがみの姿勢が長時間続き、首や肩、背中中の筋肉に疲れがたまって、痛みを生じるのが「肩こり」です。頭痛などの体調不良も起こします。



勉強の合間にはストレッチを行い、肩こりを予防・解消しましょう。

©少年写真新聞社2025

### リラックス効果があるバタフライハグ

勉強やスポーツで緊張する場面があるかもしれませんね。そんな時は、不安や緊張を和らげる効果が科学的に証明されている「バタフライハグ」を試してみてください。どうか？

<やり方>

- ①両腕を胸の前でクロスさせる
- ②左右交互に、自分の肩のあたりを優しくゆつくりたたく

2分ほど続けると、自然とリラックスできるそうです。



4月からの新年度に向けて、心と体のメンテナンスをして、新年度を元気よくスタートできるように準備をしておきましょう。むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズの度数が合わなくなっている人、どこか調子が悪いところがある人は、春休みの間に受診しておきましょう。

4月からの新年度に向けて、心と体のメンテナンスをして、新年度を元気よくスタートできるように準備をしておきましょう。むし歯の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズの度数が合わなくなっている人、どこか調子が悪いところがある人は、春休みの間に受診しておきましょう。