



# ほんだより 3月

## 城西中学校

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日はサンキューの日です。もし今心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

### 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

幸せになる

ポジティブになる

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日を過ごせるようにしましょう。



### 3月3日は耳の日

耳に優しい生活を心がけましょう！

耳も疲れるって本当?!

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。



### 保健室の1年間を紹介します

保健室の利用者数

3132人



ケガで来た人数

737人

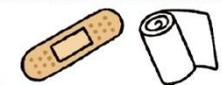


多かったケガ

★ すい傷

★ どうつう 疼痛(痛み)

★ 打撲



体調が悪くて来た人数

1452人



多かった症状

★ 頭痛

★ 腹痛

★ けんたいかん 倦怠感



保健室に来た人

多かった月

9月

少なかった月

8月

この一年で、どんなレベルアップをした?

この1年間で成長したのは体だけではなくありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみましょう