

# ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?  
 R 8. 3. 4  
 幸田中学校 保健室  
 No. 13  
 Hello, how are you doing?

## < 3月の保健目標 > 健康生活を振り返ろう



いよいよ3年生は卒業ですね！中学校3年間、そして義務教育期間9年間の最後になります。どんな日々でしたか？楽しかったこと、つらかったこと、いろいろあったと思います。これからは新しい場所でたくさんの経験をし、素敵な思い出を作ってほしいと思います。そしてなにより、これからの毎日を健康で元気に過ごせることを祈っています。

1、2年生はもうすぐ次の学年に上がります。今年1年、健康的な生活を送っていたでしょうか。新しい学年を元気に過ごすためにも、今年生活を振り返って3月中に規則正しい生活習慣にしていけるといいですね。

### 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

突発性難聴って？

めまいなどを伴うことも

片耳のことが多い  
(まれに両耳)

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。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたは何んな道歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、どんな道もありです！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷った時、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきには恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度限り。自分らしい道を歩んでいきましょう。

