



# ほけんだより

令和5年 3月  
神戸市立兵庫中学校 北分校  
保健室

1年間が終わろうとしています。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか？  
卒業、春休みまでの日々も残り少なくなりました。大切に過ごしましょう。  
そして元気に春を迎えましょう。

3月9日はThank you (ありがとうの日) です

いつもありがとうの気持ちを忘れずに生活したいですね。

## 今日は何の日？ クイズ★



は感謝の日。

「ありがとう」を表す言葉は？

- ① Terima kasih !
- ② Tak !
- ③ Gracias !



## ありがとうの日



こたえ 全部！

- ①はインドネシア語、②はデンマーク語、
- ③はスペイン語で「ありがとう」。



## イヤホン歩き



イヤホン歩きをしている人はいませんか？  
イヤホン歩きには2つの危険があります。



**危険1** 交通事故にあう可能性が高くなる。

音楽を聴いていると、周りの音が分かりにくくなります。  
車が近づいてきても気が付かないこともあります。



**危険2** 耳が聞こえにくくなることもある。

大きな音で長い時間音楽を聴いていると、耳の中の  
「音を脳に伝える細胞」が傷ついて、耳が聞こえにくくなる  
ことがあります。



イヤホンを使うときは・・・

- ⚠ 外では使わない！
- ⚠ 音量を上げすぎない！
- ⚠ こまめに休憩する！

はるやす  
もうすぐ春休み！



1年間がんばった自分に  
はなまるをあげよう！