



いよいよ3月ですね。今の学年のまとめの月です。3年生は、16日に卒業式を迎えますね。1・2年生は、来月から新しい学年になります。変化することは、寂しいこともありますが、新しい出会いの始まりでもあります。この3月、様々な気持ちの変化がある季節です。変化を前向きにとらえ、今の学年、クラスでしっかり思い出を作れる月にしていきましょう。



## 耳を大切にできていますか？

<イヤホン難聴という言葉を知っていますか？>

スマートフォンやタブレットを日常的に使用している人も多と思います。動画や音楽を楽しむためやオンライン授業など様々な使い方でイヤホンを使用している人が増えています。ワイヤレスの物は人気があり、使用している人もいるかもしれません。イヤホンは、長時間、使用し続けると、音を感じる「聞こえの細胞」が破壊され、聞こえにくくなってしまいます。

イヤホン難聴を防ぐには、長時間の使用を避け、1時間に1回10分の耳の休憩を取ることを意識しましょう。



**耳の異常信号 あなたは大丈夫？**

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

会話を開き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

「この音は耳が見えぬほど悪く多量になってしまったことか？」「音がしないか？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察！

サン キュー

# 3月9日は「ありがとう」の日



この一年間で自分は、何回「ありがとう」と言ったでしょうか？

また相手からは、何回「ありがとう」と言ってもらえたでしょうか？

言っても言われてもうれしい言葉ですね。

でも、家族や友達、身近な存在ほどそばにいるとなかなかうまく言えないこともあるかもしれません。この日は、ふだんなかなか言えない相手にも伝えてみてくださいね。



# 3月11日は「命の日、応援の日」

3月11日は、2011年に東日本大震災が発生し、多くの人の命が失われた日でした。そこで、命の尊さを思い、大切さを考え、震災からの学びを風化させることなく、災害に備えようという意味が込められています。そして、その日を忘れることなく、今生きている人たちが、小さな一歩を踏み出そうとする人を応援することで、人のやさしさがあふれる日にすることも記念日に制定された由来です。

**ながらスマホ** で **起こった事故事例**

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながら白転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で白転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

**！** これらは実際に起こった事故です

自分は気を付けているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

この事例を見て、自分は大丈夫！と思っている人は、**要注意です！**

中学生として、自分の行動に責任を持ち、自分の命、相手の命を大切に生活してほしいと思います。

決して遠くの話ではなく、身近に起こりうる事例です。

生徒の皆さんの一人一人の意識が大切です。

