

ほけんだより 3月

茨城県立日立工業高等学校定時制

3月になりました。令和5年度もう終わりで
すね。次の保健だよりを発行する頃には、みなさん
の学年が1つ上がるということです。とにかくあつという間の1年でした。年齢が上がるにつ
れて、1年がどんどん短く感じるそうです。「ブラ
ッシュアップライフ」というドラマで、生きてきた
年数によって1年の相対的な長さがどんどん小
さくなるからと言っていました(ジャンーの法
則)。時間は有限です。改めて大切にしなければ
いけないと思いました！みなさんも後悔のない
日々を送ってくださいね😊



STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があ
ります。

危険① 交通事故に遭う可能性が 高くなる

音楽などを聴いてい
ると、周囲の音への感度が
大きく下がり、注意力も
散漫になります。特に遮
音性の高いイヤホンでは、
車のクラクションの音すら聞こえずらく、
接近に気づかない可能性もあります。



危険② 耳が聞こえにくくなるかも しれない

街中や電車の中では、
ついつい音量を上げがち。
大音量で長時間聴くと、
耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷つ
いたり、壊れたりして、聞こえにくくな
ることがあります。



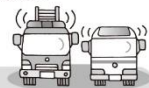
イヤホンを
使うときは

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

知ってる? サイレン音の違い

大きな音で緊急車両が通ることを教え
てくれるサイレン。実はこの音の違いで、
車や災害の種類がわかります。

ウーカンカン



消防車が火災に出動する
時はサイレンと警鐘を鳴らします。

ウーウーウー

消防車が火災以外の災害に出動する時は
サイレンだけ鳴らします。

ピーポーピーポー

救急車が出動する時。交差点に入る時
など「ウー」と鳴らすこともあります。

サイレンは緊急車両が少し
でも早く現場に向かうための
大事な音。聞こえてきたら、
信号が青でも横断歩道を渡る
のは待つようにしましょう。



3月の予定

6日(水)	卒業式
22日(金)	終業式・表彰式

4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう

11 12 1 2 3



あたりまえをありがとうに

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること
(=普通)という意味。一方、「ありがとう」は、めったにない・珍しいこと
を意味する「有難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように
感謝の気持ちを表します。

3月9日は、「サンキューの日」です。やってもら
って「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」
と伝えられたら、みんながちょっとだけハッピー
になれるかもしれないですね。

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」

