

# ほけんだより3月

令和8年2月27日  
 関西情報工学院専門学校  
 保健室

～ 3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう！ ～

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

※ 耳鳴りや聞こえづらいなど、いつもと違うなら早めに耳鼻科で受診しましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

いくつできたかな？



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、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



いつも身の回りを清潔に保つことができた

2枚の絵を見比べて  
 7つの違いをさがそう！



3年生のみなさんへ

18歳から大人の仲間入りです。自分の体調管理は自分でできるようにしてください。

春休みは受診のチャンスです。虫歯など気になるところは治療しましょう。

これからの皆さんの人生が幸せでありますよう、どうか元気でお過ごしください。いつも応援しています。

答えは裏です



治療を済ませるチャンス!

答え

左奥の家の窓 / 中央奥の岬 / 右奥の家の屋根の出窓 / バランダの左の観葉植物 / 女子の服のマーク  
バランダの手すり壁の左の鉢植え / 右下の車