



今年度もあとわずかとなりました。3年生はもうすぐ卒業式を迎え、新たな世界への旅立ちとなります。それぞれ
の場で活躍されることを心から願っています。1・2年生はやり残した事は無いかこの一年を振り返り、来年度に向
け早めに目標を決めてください。先手必勝ですよ！

3月3日は 耳の日です！ ～*～正しい耳掃除の仕方～*～

- ・耳穴から鼓膜までの長さは約3cm。入り口から3分の1の所に耳垢のもととなる油を分泌する耳垢腺があり
ます。耳垢腺が少ないとカサカサした耳垢、多いと柔らかい耳垢になります。
- ・自分で自分の耳掃除をする時は、綿棒を使うと良いでしょう。**決して奥まで掃除しようとせず、入り口付近で
とどめておきましょう。**耳には鼓膜の表面から耳の入り口に向かって細胞が動いていて
耳垢を押しだそうとする力が働いているので自然に出てきます。
- ・月に1～2回程度で十分です。
- ・耳の穴は皮膚が薄いので、耳かきや綿棒でガリガリやるとすぐに傷ついて
しまい外耳炎などの原因になるので注意してください。
- ・耳垢がとりにくい場合は、無理をせず耳鼻科で診てもらいましょう。



耳を大切に
してね！

災害共済給付制度について もう一度ご確認ください！

おたずねください。

不明な点がある場合は保健室まで

受けられなくなりますので気をつけてください。

けがをしてから2年を経過すると時効となり給付を

さい。

して医療機関を受診した場合は保健室までご連絡くだ

さい。

もし、部活動や体育の授業中、登下校中などにけがを

給付金が支払われます。

みなさんは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制

度に参加しているため学校管理下でけがをした場合は

給付金が支払われます。



自転車運転中のながらスマホ！

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中の
スマートフォン使用に関する罰則がとて重くなりました。

禁止

自転車の運転中にスマートフォンの画面を見たり通話
するのは禁止です。

罰則

これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改定
で・・・



- 6か月以下の懲役または10万円以下の罰金。
- 交通事故などの原因になった場合は1年以下の
懲役または30万円の罰金。 になりました。

スマートフォンの画面を見ている時の視野は20分の1まで狭ま
ると言われています。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生ま
で変えてしまう重大な事故につながる恐れがあります。

また、自転車運転中にイヤホンを使用して、スマートフォンを注視
する行為も罰則の対象となりますので注意しましょう。

「自転車運転中はスマートフォンを触らない」を必ず守ってくださ
いね。



みなさんはこの一年でどのような経験をしましたか？何かで良い結果を出せたり、素晴らしい友人が出来たり、ま
たは大変な失敗をしてしまったり、色々な事を経験したのではないのでしょうか。すべての事がみなさんの成長を形作
るものだと思いますが、特に「上手く行かなかった事」こそが人を大きく成長させるものだと思います
もし、失敗してもその結果を受け入れ、ではどうしたら良いのか？を考えられたらその時点でもう
次の段階へと進んでいます。失敗はそこで終わりにしなければ自分にとっての財産となるのです。

高校生のみなさんはこれからの人生色々な事があると思いますが、周りには応援してくれる人た
ちがきっといるはずですよ。失敗を恐れずに歩み続けて行ってください。

