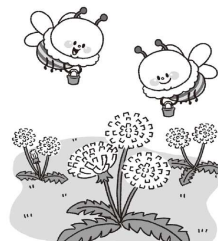




戸祭小学校
保健室
令和6年3月号

少しずつ寒さがやわらいで、春の気配が感じられるようになりました。寒さにちぢこまっていた体や心も、やわらかく、ときほぐされていくようです。学年のしめくくりの時期を、みなさん一人一人が、春の日差しのような明るい笑顔で過ごすことができますように。



3月の目標

健康生活の反省をしよう



イヤホン難聴に気を付けよう

イヤホン難聴は、イヤホンなどを使って大きな音で、長い時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳がつまった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンは正しく使い耳を守りましょう。

《イヤホンの使い方》・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする。
・1日1時間未満の使用にする。



◎こんなときは耳鼻科へ行こう

・耳が痛い ・耳鳴りがする ・聞こえづらい ・耳に虫が入った



耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、
キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきている

ときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



ねんかん けんこう す 1 年間、健康に過ごせましたか？

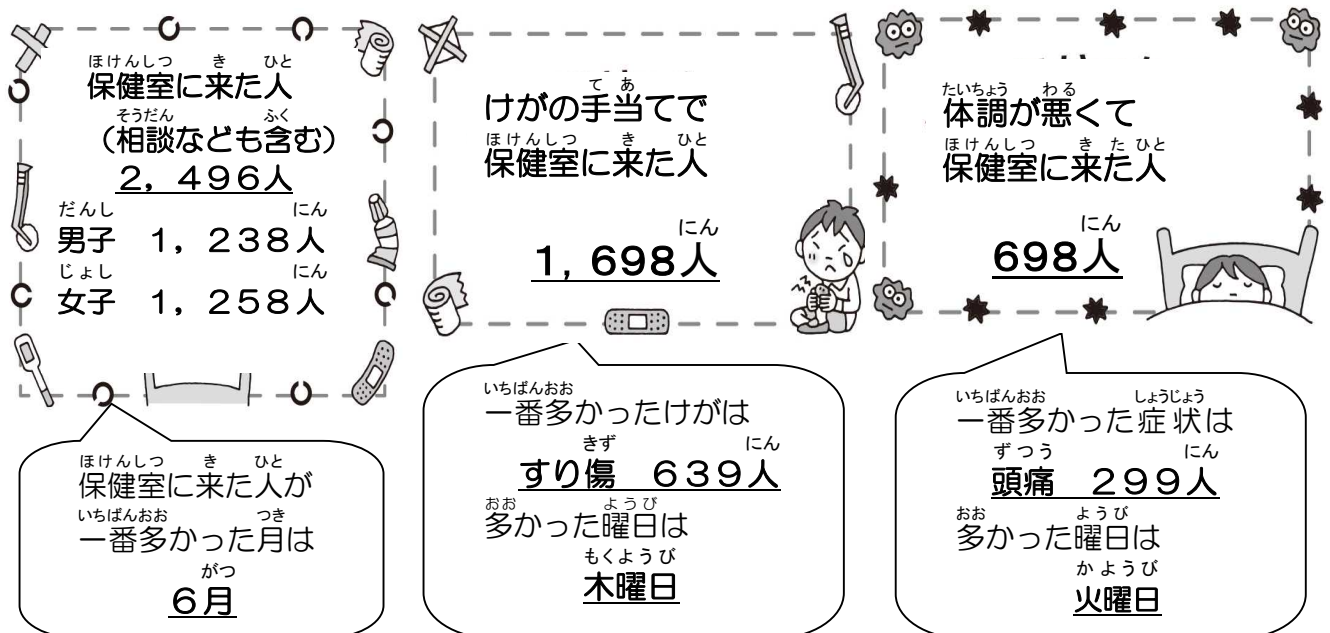
自分の生活を振り返って、できたことに☑してみましょう。できなかったことは、来年度できるように頑張しましょう。

- ☐ 早寝早起きができた ☐ 歯みがきをきちんとした ☐ 朝ごはんを食べた
☐ 外遊びや運動をした ☐ 石けんで手洗いをした ☐ よい姿勢を心掛けた
☐ 毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた ☐ 友達と仲良くできた



ほけんしつ ねんかん 保健室の 1 年間

＜令和5年4月10日～令和6年2月21日まで＞



はるやす 春休みにやっておきたいこと



〇病気の治りよう



〇家の人のお手伝い



〇服やくつの
サイズの確認



〇身の周りの
整理整頓