



げんきっこ

お家の人といっしょに読んでね!

もうすぐ2025年度の終わりを迎え、1～5年生は1つ上の学年に、6年生は横央小を卒業することになります。みなさんと1年間楽しく過ごすことができ、とても嬉しく思います。新たな出会いを大切に、来年度も元気にがんばっていきましょう。

保護者のみなさまには、たくさんの保健行事や保健活動にご協力をいただき、誠にありがとうございました。



2月14日(金)までに保健室に来た人は、右に書いてあるとおりです。今年度の家や学校での生活を見直して、3月は大きなケガや病気になるないようにしましょう。

保健室の利用者数

1684人

ケガで来た人数

1113人

多かったケガ

- ☆ すり傷
- ☆ 打撲 (ぶつけた)
- ☆ 捻挫 (ひねった)

保健室に来た人

多かった月: 6月

少なかった月: 1月

体調が悪くて来た人数

478人

多かった症状

- ☆ 気持ち悪い
- ☆ 頭が痛い
- ☆ お腹が痛い



今年度の視力検査結果は、右のグラフのとおりです。「本校」と書かれているグラフが、横央小全体の結果です。Dの結果を見ると、1年生は0人、2年生から少しずつ増えて、全体の12.5% (約8人に1人) がDという結果でした。スマホやテレビ、タブレット、ゲーム等を長い時間使うのはやめて、目を休ませることを意識しましょう。

※2・3月を除いています

しりよくけんさけっか 視力検査結果 (%) □A □B □C □D

本校	63.3	9.5	14.7	12.5
6年	50.6	7.2	19.3	22.9
5年	63.0	6.2	12.3	18.5
4年	53.1	7.4	24.7	14.8
3年	67.7	11.3	11.3	9.7
2年	74.0	7.4	16.7	1.9
1年	80.6			19.4



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

「ありがとう」は英語で「thank you (サンキュー)」と言います。友だちや先生、家族等のみんなに、1年間の「ありがとう」の気持ちを言葉にして伝えてみましょう。



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

イヤホンで大きな音を聞いていませんか? 何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて「イヤホン難聴」になってしまいます。音量は周囲の人の声が聞こえるくらいにしましょう。

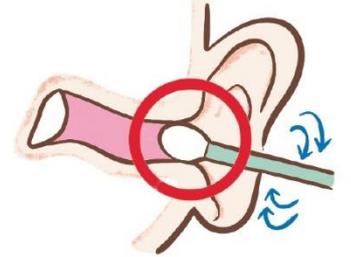


理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



イルカやコウモリの会話は聞こえない

声、音楽、車の音... 私たちは耳でいろいろな音を聞きます。どんな音でも聞こえるように感じますが、実は聞こえない音もたくさんあります。

例えば、イルカやコウモリは音を使って仲間と会話します。しかし、人には聞こえないくらい高い音(超音波)で会話しているため、私たちには聞こえないのです。

このように、人が聞ける音の高さには「範囲」があります。その範囲を調べるのが、毎年学校で行う聴力検査。ヘッドフォンから「ピー・ピー」と高い音や低い音が流れますが、これでどこまでの高さの音が聞こえているかがわかります。



来年の聴力検査では、音の高さも意識して受けてみてくださいね。