

“ほけん”だよソ 3月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう

宇都宮市立横川東小学校
令和4年度 3月号



ひと いっしょ よ
おうちのひとと一緒に読みましょう

あた かん ひ おお
温かさを感じる日が多くなり、だんだん春が近づいてきました。3月は学年の締めくくりの月です。みなさんにとってどんな1年になりましたか？

ねんせい そつぎょう ねんせい しんきゅう し き
6年生は卒業へ、1～5年生は進級する時期にもなりました。これからまた新しい環境で新しい生活が始まります。春休みに体と心のメンテナンスをして気持ちよく新学年を迎えられるようにしたいですね。



みみ
耳のおはなし

なんちょう
「ヘッドホン難聴ってなに？」



なんちょう
ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンなどを使って大音量の音を長時間聞き続けると、
みみ なか ゆうもうさいぼう きす
耳の中の有毛細胞が傷ついてしまうことで起こる難聴のことをいいます。

ゆうもうさいぼう みみ はい おと でんきしんごう か たいせつ だいおんりょう
有毛細胞では、耳に入ってきた音を電気信号に変える大切なはたらきをしています。大音量
おと ちょうじかん き つつ らが きす
の音を長時間聞き続けると深く傷ついてしまうので、回復するのが難しくなります。ヘッドホンやイヤホンを使うときは、「ひと かいわ かいわ おんりょう き ちょうじかんつか
人と会話ができるくらいの音量で聞く」、「長時間使うときは
きゅうけい き つか
休憩をはさむ」などルールを決めて使うようにしましょう。

みみ けんこう たも き
耳を健康に保つために気をつけること



みみ なか もの
耳の中に物を
いれない



みみ そうじ
耳の掃除を
やりすぎない



みみもと おおこえ
耳元で大声を
出さない



みみ おく
耳かきを奥まで
いれない

保健室の1年間の記録

今年度のけがや病気で保健室に来室した件数を調べました。

みなさんも健康に生活できたか、1年間を振り返ってみましょう。

保健室に来室した件数

2571件

けがをして来室した件数

1470件

体調が悪くて来室した件数

543件

一番多かったけが

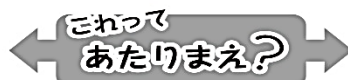
すりきず

一番多かった症状

腹痛

(2月末現在)

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・めずらしいことを意味する「有り難い」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」。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、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

学校保健給食委員会について

本来なら、12月に学校医、PTA、関係職員で実施する予定でしたが、感染症流行のため残念ながら実施できませんでした。今年度の横川東小の学校保健(健康診断結果)、学校給食(給食に関して)、体育(体力チェックの結果)をまとめた資料を横川東小のホームページに資料を載せてあります。学校薬剤師の嶋田有香先生に「エナジードリンクについて」教えていただき、まとめた資料も一緒に載せてありますので、お子様と一緒にぜひご覧ください。

保護者の方へ

保健室を通して子どもたちの健やかな成長を見ることができ、大変うれしく思います。

1年間ありがとうございました。

また、お子様のけがや健康面で提出し忘れていた書類や連絡等ありましたら、3月中に担任を通してご提出・ご連絡をお願いいたします。

春休み明けに、学校で元気に子どもたちと会えることを楽しみに待っています。

<新年度に向けて、進級処理をお願いします>

毎日様々な児童が保健室を利用しますが、名札や体育着の学年が合っていない・書かれていないことがあります。緊急時などにすぐにわからないと困るため、新年度に向けて新しい学年のご記入をお願いいたします。

また、洗濯等で薄くなったり消えたりするため、定期的に名札等のご確認をお願いいたします。