

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨^{かんう}といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

みなさんの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

●3月3日は耳の日

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいとされています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

●インフルエンザA・B型がありますが、B型が急増しています。また、感染性胃腸炎が多いです。

手洗い、うがい等で感染症予防に努めましょう。

かんせんせいいちようえん 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌などが原因となって起こり、お腹が痛くなって下痢をしたり、吐いたりする病気です。ウイルス(ノロウイルスなど)が原因のものは、空気が乾燥する秋か～冬に多いです。

【主な症状】

- ・腹痛
- ・下痢
- ・吐き気
- ・嘔吐(気持ち悪くて吐くこと)
- ・発熱

【予防するために】

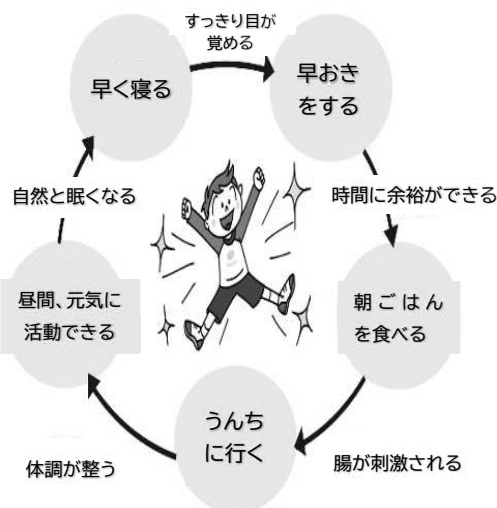
トイレの後、食事の前には石けんを使ってよく手を洗いましょう。

【水分をとろう】

下痢や嘔吐によってからだの水分が失われます。嘔吐がおさまってきたら少しずつ水分をとっていきましょう。



震災の影響で睡眠不足、栄養不足、ストレスがあり、免疫が落ち、罹患しやすい状況です。まずは、「早おき」から初めて、よいリズムをつくっていくことをおすすめします。

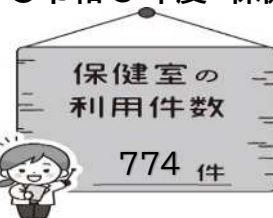


●「発育のようす」を渡します！

自分の成長を見てください。
※学校への返却は不要です。



●令和5年度 保健室利用状況 (令和6年2月27日現在)



ケガの手当てできた人 211人
(昨年度164人)
体調がわるくて来た人 563人
(昨年度464人)