










ほけんだより 3月

和倉小学校
ほけん室

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。6年生はいよいよ卒業ですね。3月はそれぞれの学年の締めくくりの時期です。元気に新年度を迎えるためにも体調を整えて過ごしましょう。

3月ほけん目標

1年間の健康生活の反省をしよう～できていたかな？ふりかえってみよう～

<p>できたと思うところに○をつけよう</p> 	<p><input type="checkbox"/> はやねはやおき</p> 	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる</p> 
<p><input type="checkbox"/> 手洗い・うがい</p> 	<p><input type="checkbox"/> 歯みがき</p> 	<p><input type="checkbox"/> 適度な運動</p> 
<p><input type="checkbox"/> 友達となかよく</p> 	<p><input type="checkbox"/> ストレスを解消する</p> 	<p><input type="checkbox"/> すききらいせず食べる</p> 

*ぼく・わたしの○のかずは / 8 個

この1年を振り返って書いてみよう

●がんばったこと

●直したいこと

●4月からがんばりたいこと

3月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生 6日(木) 13日(木)
下木先生 4日(火)

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

お知らせ

3月1日(土)はメディアコントロールチャレンジデーです。

和倉っ子健康ブックを持ち帰りますので、お子さまと一緒にチャレンジ目標(メディアレベル)を考えてみてはいかがでしょうか。

3月3日(月)に結果を書いて学校へ提出してください。

保健室の1年 R6.4月～R7.2.25まで利用した人の合計

体調が悪くて来た人 178人
一番多かった症状 頭痛

けがで来た人 477人
一番多かったけが すりきず

その他の理由で来た人 258人

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て耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

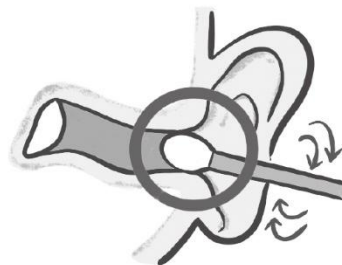
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳が変！ こんなときは病院へ

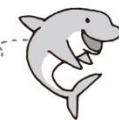


聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。



イルカや
コウモリの

会話

は聞こえない。



はな
話

し声、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。ヘッドホンから「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。

春休みのうちに
やっておこう

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備

