

げんき

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じられるようになってきました。そして今年度も残すところ、あと1カ月になりました。みなさんにとって、この1年間はどんな1年間だったでしょうか？
新年度を元気に迎えられるよう、最後のひと月、健康面をしっかりと振り返りながら大切に過ごしましょう。

お知らせ

○使わなくなった体操着の学校寄付について

保健室では、貸し出し用の体操着を常備していますが、どのサイズも数が少ない状況です。もし、家に使わなくなった体操着がありましたら、学校に寄付していただくとありがたいです。

(種類) 長袖、長ズボン、半そで、ハーフパンツ 何着でも結構です。)

寄付していただける方は、お子さんを通して学校までお届けください。



3月3日と聞くと、「ひな祭り」を思い浮かべる人が多いと思いますが、実は「耳の日」でもあります。数字の3が耳の形に似ているためです。耳は「音や声を聞く」「体のバランスをたもつ」という役目があり、回転したときに目が回ったり、乗り物酔いをしたりするのも耳が関係しています。

4人に1人が難聴になる恐れが...

「WHO(世界保健機関)」より、2050年までに世界で約25億人(4人に1人)が難聴になる恐れがあるとされています。原因の一つとして、ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽を長時間聞くことです。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、失った聴力は戻らないと言われています。

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



×大音量
×長時間

ヘッドホンやイヤホンは音量と使用時間に注意する



耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

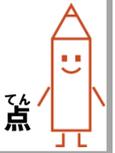
睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにする



自分でチェック！
 がっ きけんこうせいかつつうちひょう
3学期健康生活通知表

えら ばんごう なか か
 選んだ番号を□の中に書いて、
 ごうけいてん だ まんてん
 合計点を出してみましょう！満点は30
 てん なんてん
 点です！さあ何点とれるでしょう？

こうけい
合計

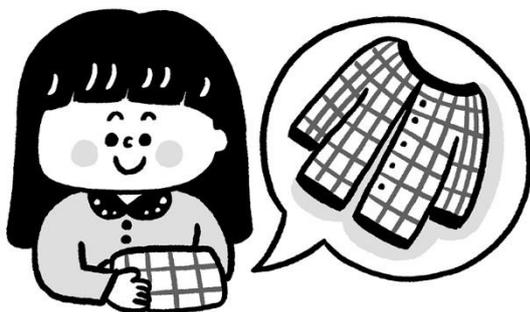


<p>□ バランスよく食べられたかな？</p> <p>① きらいなものは残した</p> <p>② きらいなものも食べようと努力した</p> <p>③ 好ききらいせずに食べた</p> 	<p>□ 運動はした？</p> <p>① 体育以外運動していない</p> <p>② ときどき運動した</p> <p>③ 毎日運動した</p> 
<p>□ 食後の歯みがきは？</p> <p>① いつもやらなかった</p> <p>② ときどきやらなかった</p> <p>③ 必ずみがいた</p> 	<p>□ ハンカチ・ティッシュ持っていた？</p> <p>① 忘れることが多かった</p> <p>② かばんの中にいつも入っていた</p> <p>③ いつもきちんと持ち歩けた</p> 
<p>□ 帰ってからの手洗い・うがいは？</p> <p>① いつもできなかった</p> <p>② ときどき忘れた</p> <p>③ 必ずやった</p> 	<p>□ 夜、早く寝たかな？</p> <p>① いつも夜おそくまで起きていた</p> <p>② ときどき寝るのがおそかった</p> <p>③ 毎日早く寝ていた</p> 
<p>□ マスクをつける場面ではいつもつけていた？</p> <p>① ほとんどつけなかった</p> <p>② ときどき鼻が出ていた</p> <p>③ いつも正しくつけた</p> 	<p>□ テレビ・ゲーム・タブレットは？</p> <p>① ほとんど毎日約束の時間を超えてやっていた</p> <p>② 誰かに言われたらやめていた</p> <p>③ 毎日約束が守れた</p> 
<p>□ 朝の目覚めは？</p> <p>① 起きるのがつらく、起こされた</p> <p>② ときどき起きるのがつらかった</p> <p>③ いつも気分よくスッキリ！</p> 	<p>□ 朝ごはんは、食べた？</p> <p>① いつも食べなかった</p> <p>② ときどき食べなかった</p> <p>③ 毎日食べた</p> 

～点数が低かったところは、春休み、そして新学期にがんばりましょう！～



三寒四温に ご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖くなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖くなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖くなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！