

3月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2023. 3. 1

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のカバンには、どんな思い出が詰まっていますか？

進級・卒業まであと少し。これまでお世話になった家族や先生、友だちに。毎日勉強した机や教科書に。そして、みんなですごした教室に「ありがとう」の気持ちを忘れず、一日一日を大切にすごしてくださいね。



約3年ぶりに、国内でインフルエンザが流行しています。幸いにも本校での流行はみられません。北播磨管内の学校でも学級閉鎖をしているところがあり、まだまだ油断はできません。引き続き、「手洗い・うがい」「換気」など感染予防に努めましょう。

保健・給食委員会 身長測定イベント「身長のびたかな？」を行いました！

一年間の成長をお知らせする、身長測定イベント「身長のびたかな？」を行いました。今回も密をさけるために、クラスごとに日を設定し、実施しました。



みなさんは何センチ伸びていましたか？「先生！こんなに大きくなったよ！」と嬉しそうに報告してくれる人もいたり、会場は喜びいっぱいのみなさんの笑顔であふれていました。たくさんの参加、ありがとうございました♪

ゲームをしたり、音楽を聴くとき、ヘッドホン・イヤホンを使っていませんか？



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変えて、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思ったときには、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休めよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなど広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者に、難聴の危険があるとされています。とても身近な病気なのです。

3月3日は耳の日

「そんなの初耳！」だった人は、正しい使い方をしっかり覚えておきましょう。

保健室からのお知らせ

本年度も、お子様の心身の健康の取り組みに際して、多くのご協力ありがとうございました。まもなく、春休み・新年度に入りますが、本年度の定期健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、現時点で受診・治療の経過をお知らせいただけないものがあります。まだの方は医師の診察を受け、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

