



令和4年3月1日 菅原小学校 保健室

3学期も残りわずか、1年のしめくくりの時期となりました。みなさんにとって、この1年間はどうな1年間でしたか？今年度の自分の生活面や健康面を振り返り、来年度も元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう！

## ~今年度の保健室利用状況(4月1日~2月28日)~

今年度、保健室を利用した人は、**518人**でした



体調が悪くて保健室で休んだ人...**98人**



来年は けがが 減るといいですね！

けがをして保健室で手当を受けた人...**420人**



- ・だぼく 174人
- ・すいきず 98人
- ・きりきず 29人
- ・ねんざ 24人
- ・つきゆび 24人
- ・はな血 6人
- ・とげ 6人
- ・その他 59人

### 家族に「ありがとう」を伝えましょう

3月9日は「サンキューの日」。みなさんが毎日元気に過ごせているのは、みなさんを大切に育て、見守ってくれている保護者の方のおかげです。「ありがとう」という言葉は、伝えた人も伝えられた人も幸せになれる、魔法の言葉。1年間の感謝の気持ちを込めて、「ありがとう」と伝えてみてくださいね。

## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です！みなさん、耳を大切にできていますか…？



### イヤホン・ヘッドホン難聴にご注意を！

イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は多いと思いますが、イヤホンやヘッドホンから音もれするほど大きな音で音楽を聞いていませんか？大きな音で音楽を聞き続けていると、急性的難聴（耳が聞こえにくくなること）になることがあります。大きな音を長い時間聞き続けると、耳の中の細胞が傷つき、聴力が低下してしまうのです。

耳が聞こえにくい、耳鳴りがする、などといった耳の異常が続く場合には、早めに病院を受診するようにしましょう！

### イヤホン・ヘッドホン難聴を予防するためには…

- ・音楽を聞いていても、周りの会話や音が聞こえるくらいの音量で聞く。
- ・長い時間連続して聞かず、定期的に耳を休める。



### 耳そうじ、やさしくできていますか？

耳の中の皮膚はうすく、とてもデリケートです。耳かきをやりすぎていたり、強くかいてしまったりしていませんか？

実は耳あかは、私たちが食べたり話したりするあごの動きで耳の入口まで自然と運ばれてくるため、耳の入口に見えている耳あかだけ取ればいいのです。耳の中を傷つけてしまわないよう、耳そうじはやさしくするようにしましょう。

### 生活・健康チェック

この1年間をふり返り、当てはまるものにチェックをつけてみましょう！

- 早ね・早起きができた
- 好き嫌いせず何でも食べた
- ゲームの時間を守って遊ぶことができた
- 元気に外で遊んだ
- 手あらい・うがいをがんばった
- はみがきをきちんとした
- 毎日ハンカチやティッシュを学校に持ってきた
- 友だちとなかよくできた
- 友だちや家族にやさしくすることができた
- 心と体を大切にすることができた