

3月の ほけんだより

誰より先に行くんじなて
今より先に行くとおもう
自分を越えて行くと思ふ

〈 3月の保健目標 〉



1年間の生活を反省しよう！

© 杉山 隆 / 花の社



だんだんと春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動し始める時期になりました。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。そして、1・2年生も4月からは学年が一つ上がります。春休みの間に、身のまわりを整えて、自分の「メンテナンス」をして気持ちよく新学年を迎えられるといいですね！そして、引き続き手洗いやマスクなどの感染予防対策を行い、感染症にかからないように気を付けましょう。



ヘッドホン難聴に気を付けて



ヘッドホン難聴に注意！

◆ヘッドホン難聴って何？◆

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聴き続けていることによって有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。重症化すると回復が難しいので、予防が重要になります。

◆どうやって防ぐ？◆

ヘッドホン難聴は、治療をしても必ず治るとは限りません。日々の予防が大切です。

《ヘッドホン・イヤホンの使い方のコツ》

◆大きな音量で聞かない◆

◆休憩をはさみながら使う◆

◆長時間使わない◆



◆体調の悪いときは使わない◆

◆違和感があれば、耳鼻科を受診◆



◆ この1年はどうでしたか？ ◆

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

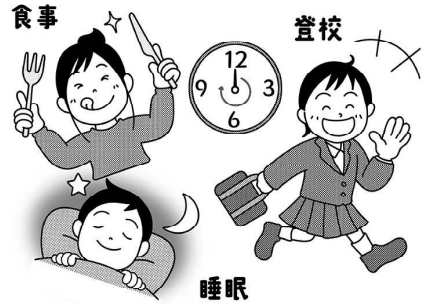
気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策

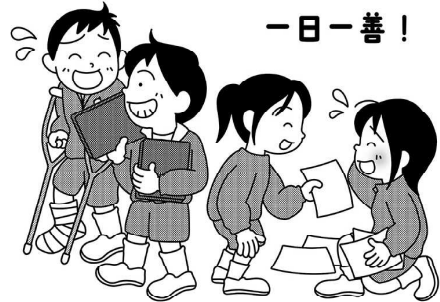


時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



継続は力なり。
きっといいことがあるよ

今年度もあとわずか。みなさんの1年間は どうでしたか？元気に学校生活を送ることができましたか？休まず登校できた人、体調を崩して辛い思いをした人、いろいろあった1年だと思います。新しい学年に変わる前にもう一度自分の生活を見直してみましょう。

新学期から、さらに良い学校生活が送れるように考えてみましょう！



卒業おめでとう



**3年生のみなさん、
卒業おめでとうございます**

みなさんは、「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？早寝早起きをすること、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思いますが、「健康は自分で守るもの」だということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。あなたの体の変化に気付き、休ませてもらえるのはあなただけなのです。勉強するにしても、運動するにしても、遊ぶにしても、何をするにもまずは、自分自身が健康で元気であることが重要です。自分の健康をしっかり守ってあげられるみなさんでいてください。

みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう願っています。

