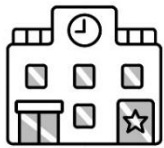


ほけんだより 3月

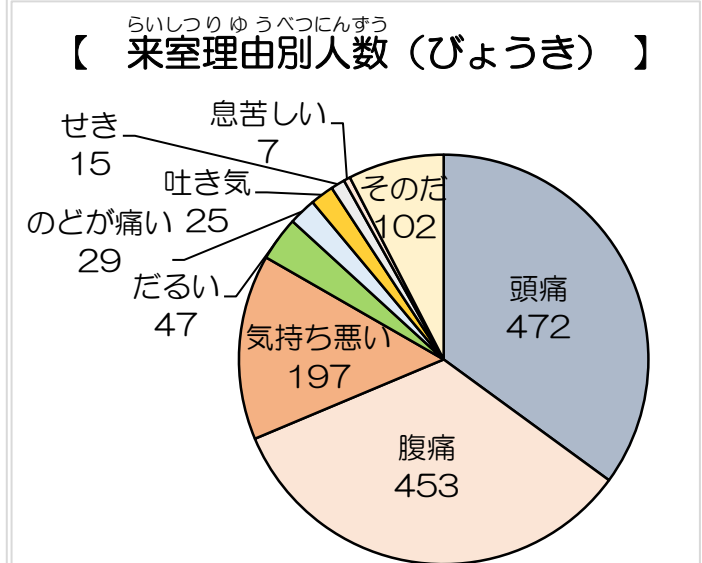
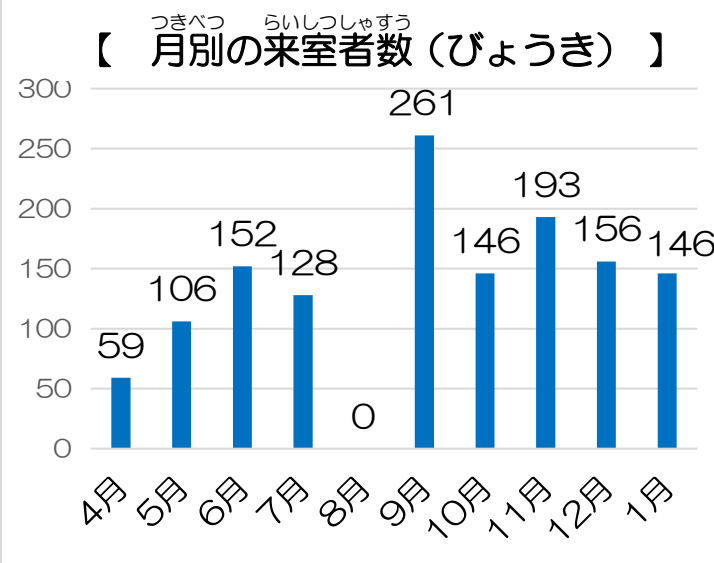
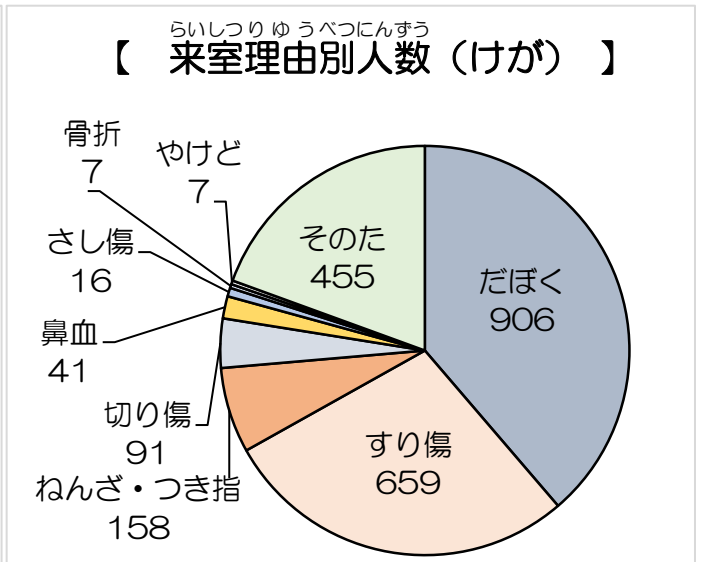
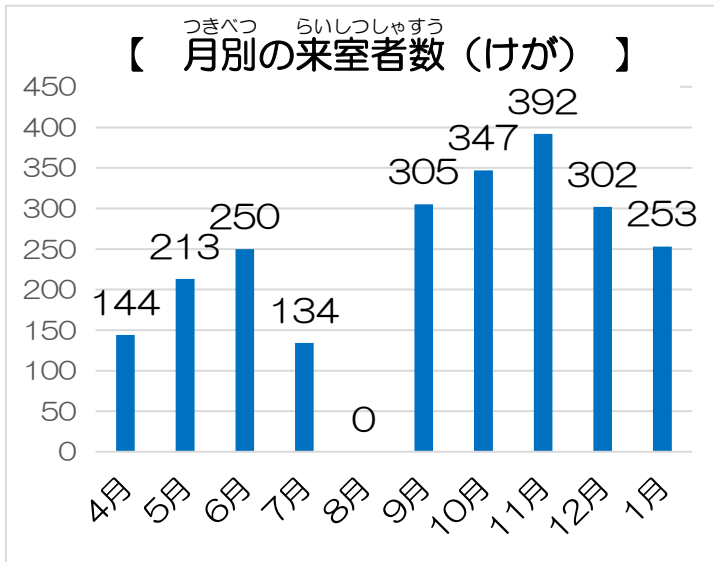
令和5年3月1日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

3月は学年のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ進級し、そして6年生は中学校へ進学しますね。

あらためてこの1年間を振り返って、「やり残したこと」がないか考えてみて下さい。また、4月からの新生活を元気に過ごせるように、お休みの日も生活リズムをくずさないように過ごしましょう。



ココロとカラダのよりどころ 保健室 1年間を振り返ってみました



令和4年4月～令和5年1月までに保健室へ来た人の人数や来た理由をグラフにまとめました。

保健室に来た人数は、なんと **合計3687人** (けが：2340人、びょうき：1347人) でした。

けがが特に多く、病院に受診しなければいけないけがも多くありました。安全に楽しく過ごすために、校舎内では走らない・周りをよく見て行動するなど、防げるけがはなくしていきたいですね。

3月3日は... 耳の日

イヤホン  ヘッドホン  音が大きすぎると...?

耳が聞こえにくくなる

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる可能性があります。

小さな音で聞いたり、時間を決めて使ったりするようにしましょう。



まわりの音が聞こえずに...



もし、イヤホン・ヘッドホンを使っている時、近づいてくる人や自動車に気付かなかったら、どうなるでしょうか？

思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

とくに、イヤホン・ヘッドホンを使いながら、自転車に乗るのは絶対にやめましょう。

音がもれているかも？

電車やバスの中でも音楽を聞いたり、ゲームをしたりしている人をよく見かけますが、音がもれていると、となりやまわりの人に迷惑です。まわりの人に迷惑がかからないように気を付けましょう。



さようならとこんにちは

3月~4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期ですね。

進学や進級で、仲のよい友だちと別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいます。でも、大丈夫。それまで過ごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものです。

希望や不安など、すべてひっくり返して、今の自分自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。すてきな春を迎えられますように。応援しています。