

ほけんだより



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成27年3月13日(金)発行
(家庭数配布)

進級・卒業まで「あと〇日」と数えるほどになりました。体育館から卒業式練習の歌声や合奏が聞こえてきます。去年の4月に比べると、大きく成長しました。友だちのことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになり、心も成長したと思います。今年度も残りわずかですが、1日1日を大切に過ごしましょう。

ヘッドホン難聴に注意!!

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりしたことはありませんか？ 大きな音で耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので、「音響外傷」とも言われます。一時的なものもあれば、長く続くこともあります。

○ヘッドホンを使うときは

- ◆音量を確認してから、耳につける
- ◆周囲の音が聞こえる程度の音量で



好きな音楽を気軽に持ち運べる時代だからこそ、「音が苦」にならないように気をつけて、楽しみましょう。

いろいろなものをそうじしよう!

春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろいろなものを大そうじしてはどうですか？ 部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにししたり。

身の回りがきれいになったら、こころの中もさっぱりしませんか？ 友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いきって言ってみませんか？

新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。

治療・通院は春休みがチャンス



保健室から

アレルギー疾患問診表のご記入ありがとうございました。問診表から学校で配慮が必要な場合は1～5年生を対象に、個別に確認・相談をさせていただき対応を検討しています。

また、アレルギー以外にも、通院状況などにより配慮が必要な場合は、新年度に向けて学校生活管理指導表を提出後に、相談・対応させていただきますので、担任または養護教諭までご連絡ください。他にも、心配なことや気になることがあれば、いつでもお声かけください。

新年度4月に、子どもたちが元気に登校してくれることを、楽しみに待っています。

耳を大切にしよう



あなたの耳、疲れていませんか？

- 携帯音楽プレーヤーを愛用している。
 - 音楽はボリュームを上げて聞くと好き。
 - 聞きまちがいが多い。
 - 聞こえにくいことがある。
 - 耳がふさがっている感じ。
 - キーン、ピーと耳鳴りがする。
- 時には、静かな環境で耳をゆっくり休ませて。



耳あかの正体は…

外耳道をおおう皮膚がはがれたものや、皮脂腺から出る液体やほこりがたまったもの。



耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまります。耳そうじをしすぎると、皮膚が傷ついてかゆみの原因になるので、気をつけましょう。

2011年できたことできなかったことを振り返りましょう！

この1年間にできたこととできなかったことをお子さんと一緒に振り返り、できた項目をチェックしてください。

できなかった項目は、来年度のがんばり目標にしましょう！

早ね早おきができた



3食きちんと食べた



歯みがきができた



手洗い・うがいができた



外で元気にあそんだ



あいさつができた



友だちとなかよくできた



ゲームは時間をきめてできた

