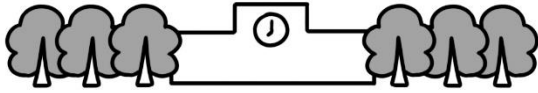




ほけんだより



3月



【家庭数配布】

令和4年3月3日
練馬区立練馬小学校
保健室

3月3日は…なんの日？「^{みみ}耳の日」です。

^{みみ} 耳には、^{おと} 音を聞くことや ^{からだ} 体のバランスをとる ^{はたら} 働きがあります。



し 知っていますか？

^{みみ} 耳と ^{はな} 鼻はつながっているのです。どちらも大切にね。

^{はな} 鼻をかむときは



^{かる} 軽い力 ^{ちから} で ^{かた} 片方 ^{ほう} ずつ

イヤホン ヘッドホン ^{おと} 音が ^{おお} 大きすぎると…

^{みみ} 耳が聞こえにくくなる！

^{おお} 大きな音で ^{なが} 長い時間、イヤホン・^{つか} ヘッドホンを使い続けると、^{みみ} 耳が聞こえにくくなる場合があります。



^{みみ} 耳が ^{いた} 痛い

^き 聞こえにくい

^{みみ} 耳がつまる

^{みみ} 耳の ^き 気になる ^{しょうじょう} 症状

^{ひと} がある人は、^{はや} 早めに

^{じびか} 耳鼻科へ。



^{おと} まわりの音が ^き 聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っ ^{つか} ていて、^{ちか} 近づいてくる人や自動車に ^き 気づけなかったら？ ^{おも} 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

^{おと} 音がもれているかも??

^{でんしゃ} 電車・バスの中でも ^{なか} 音楽やゲームが ^{たの} 楽しめますが…音がもれていると、^{おと} となりやまわりの人は ^{ひと} しぶい顔。トラブルになることもあります！



はや お はや早起き・早ねができた

ねん かん
1年間を
かえ
ふり返ろう

きちんとできたものは、
の中にチェックを
入れよう。

あさ ひる ばん朝昼晩、しっかり
ごはんご飯を食べた

しょくご食後の歯みがきが
できた

て であら手洗い・うがいが
できた

こまめに からだ うごこまめに体を動か
した

© 少年写真新聞社 2021

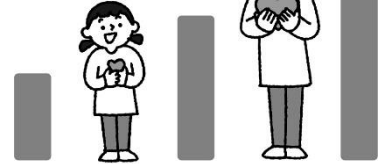
ねんかん こころ からだ けんこう す
この1年間、心も体も健康に過ごせたでしょうか？

・1年間(4月から2月までの間)に保健室を利用した人は、1577人いました。

・けがでは、「すりきず」がいちばん一番多かったです。

・体調が悪くなった人は、「頭痛」「腹痛」の人が多かったです。

こころとからだ
成長したかな？



**春休み中にこちらも
ととのえて！**

まもなく新学期が始まりますね。春
休み中に、今の学年で使ったものを片
付けたり、サイズが合あなくなった洋
服や靴を新しくしたりなど、春に向け
ての準備をすることと思います。しかし、
身のまわりのものだけではなく、生活リ
ズムもととのえることが大切です。4月
を健康で元気にスタートするために、早
く寝て早く起きる、朝
ごはんをしっかり食べ
る、毎日排便する、
運動するなどを習慣
づけておきましょう。

保護者の皆様へ

今年度も、毎日の体温測定や健康観察にご協力
いただき、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症流行の第6波を経験し、より一層の感染
防止対策の必要性を感じました。少しずつでも状
況が好転していくことを願いながら、今後も「安心・
安全な練馬小」を目指していきたいと思います。

学校ホームページQRコード

