

ほけんだより3月

【家庭数配布】
令和6年3月7日
練馬区立練馬小学校
保健室

今月は、1年間の締めくくりの月です。みなさんは、病気やけがをしないで、健康に過ごすことができたでしょうか。どんなに気を付けていても、時には病気やけがをすることがあります。しかし、生活リズムを整えたり、危険を避けて安全に過ごしたり、自分の行動次第で病気やけがは防ぐことができます。1年間を振り返り、新学年に向けて体と心の準備を始めましょう。



1年間を
振り返ろう

体調が悪くて来た人
873 人

一番多かった症状
ずつつ頭痛

ケガで来た人
1112 人

一番多かったケガ
すり傷

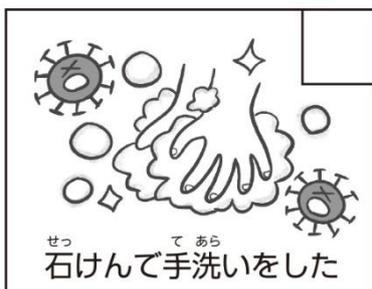
- けがをする人は、休み時間が一番多く、次に体育の時間が多かったです。
- 校庭でのけがが一番多く、次に多かったのは、教室でのけがでした。
- ひざをけがする人が一番多かったです。

※4/1~2/29までの結果

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



3月3日は、み(3)み(3)のひでした！

耳は、音や声を聞くだけでなく、体のバランスを感じる働きがあります。大きな音を聞き続けたり、鼻を強くすすったりすることは、耳を傷つける原因になります。耳と鼻はつながっているの、鼻の調子が悪いと、耳にも影響することがあります。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

保護者の皆様へ

先月は、アレルギー疾患調査にご協力いただき、ありがとうございました。給食のアレルギー対応の必要がある場合は、学校生活管理指導表のご提出をお願いします。また、給食に提供しない食材が追加になりましたので、お知らせします。

☆カシューナッツ、くるみ、けし、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ
マカダミアナッツ、まつの実 が追加になりました。
☆引き続き、そば、ピーナッツの提供はしません。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策が緩和され、以前の日常が戻ってくるのかと思いましたが、インフルエンザやプール熱等の様々な感染症の流行がありました。今後も、継続した感染症対策の必要があると感じています。子供たちが、コロナ禍で身に付けた手洗いや換気の習慣を続けながら、元気に笑顔で登校して来られるように、今後もサポートしていきたいと思ひます。

一年間、お世話になりました。

