

# ほけんだより3月号

令和5年 3月 1日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林 伸之  
 養護教諭 原田 里美

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことは、できましたか？4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直して、体調を整えておきましょう。



## 3月の保健目標

# 1年間の健康生活を振り返ろう

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう



しっかりすいみんをとった 	毎日うんちがでた 	大きなけがや 病気をしなかった 
よく運動した 	はみがきや手洗いなど基本的な ことは できた 	なやみや不安は あまり なかった 
毎日あさごはんを食べた 	スマホや タブレットを 使いすぎなかった 	ひと 人に やさしく できた 

## 今年度の保健室利用状況

入室者合計  
2174人

具合が悪くてきた人  
429人

いちばん多かった病気  
頭痛(ずつう)

けがの手当てできた人  
1745人

いちばん多かったけが  
打撲(だぼく)

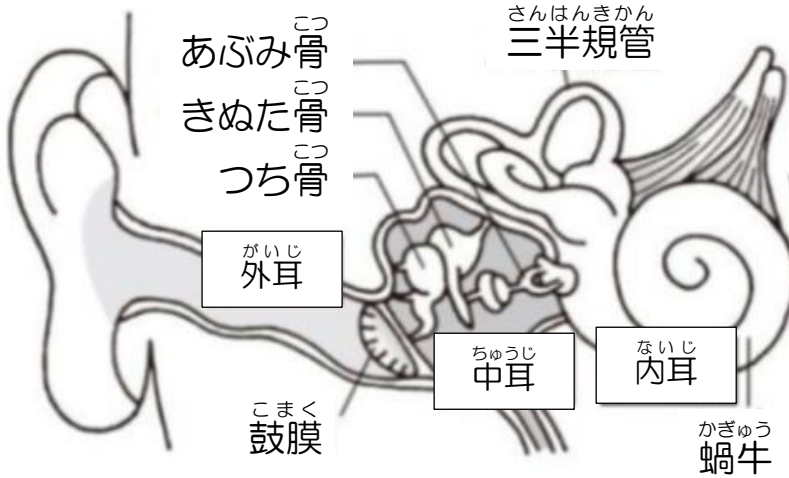
入室者が多かった月  
10月

入室者が多かった曜日  
火曜日

保健室に来る人の中には「ちょっと身長を測りにきた」「なんとなく」という利用も多く、保健室は落ち着く・安心する～!と話してくれる人もいます。それは保健室を利用するみなさんが居心地のよい雰囲気をつくってくれたからです。6年生はこれからその優しいバグカイを忘れずにいてください。1～5年生は引き続き居心地のよい保健室を一緒につくりましょう。1年間ありがとうございました!



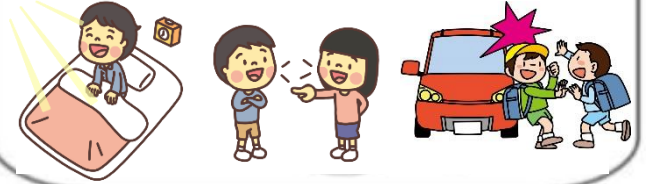
# 3月3日は耳の日



みみ <sup>やくわり</sup> <sup>さんはんきかん</sup>  
 耳の役割 (三半規管)  
 からだ <sup>かいてん</sup> <sup>かん</sup>  
 体のかたむきや回転を感じる



みみ <sup>やくわり</sup> <sup>おと</sup> <sup>あつ</sup> <sup>おと</sup> <sup>き</sup>  
 耳の役割 《音を集め、音を聴く》  
 あさ <sup>お</sup> <sup>お</sup> <sup>し</sup>  
 朝起きる おしゃべり 危険を知る



イヤホンやヘッドホンで音楽を聴く人は多いと思います。音漏れするほどの音量で聴いていませんか？  
 イヤホン・ヘッドホンで音楽を聴きながらねていませんか？イヤホンやヘッドホンで長い時間、大音量で音を聴いていると、イヤホン・ヘッドホン難聴になるおそれがあります。  
 ※聴こえづらい、耳鳴り、耳の奥がふさがっている感じ等の症状が続く場合は、早めに病院受診をしましょう。

## イヤホン・ヘッドホン難聴予防のポイント

- ♪ てきせつな音量・・・ヘッドホンをしたままでも、会話が聞き取れるくらいの音量
- ♪ 耳を休める・・・聴いた時間の3倍耳を休めよう！
- ♪ つかれている時はひかえめに・・・体調が悪いときは音量を落とし、長い時間聴くことはひかえよう

## 保健委員のみなさん1年間

おつかれさまでした！

最後の取組として手洗い洗剤容器の清掃とポスター作りをしました。

学年フロアには、あるので読んでみてくださいね♪

保護者の皆様へ

今年度も学校保健活動にご協力ありがとうございました。1～5年生のご家庭には3月22日(水)に来年度使用する保健関係の書類を配ります。後日、詳細なお知らせを出すのでご確認ください。

