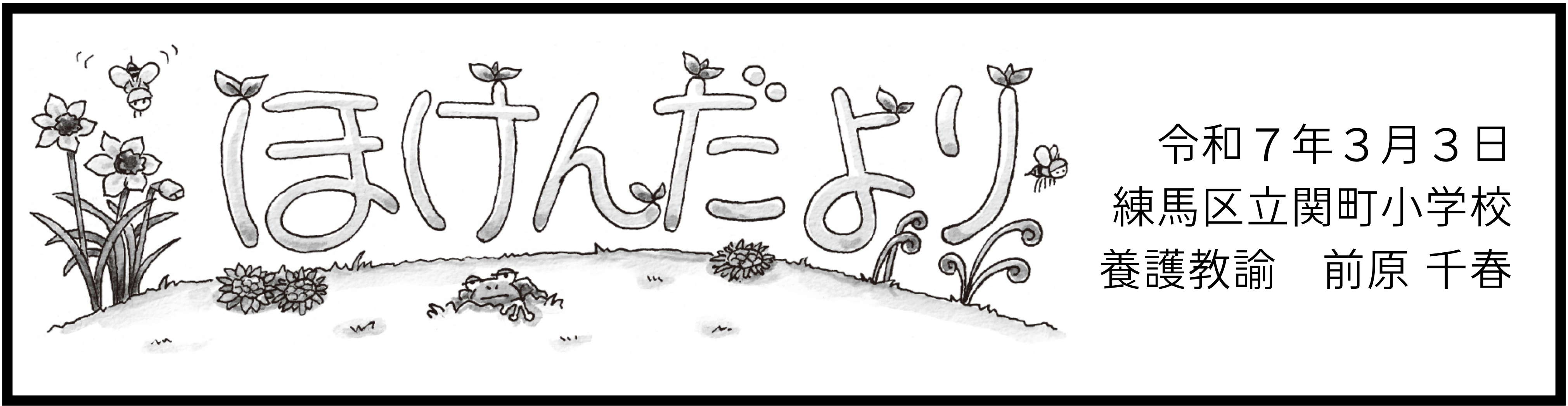




風が強く寒い日がまだまだ続っていますが、日中の明るい日差しに春の訪れを感じられる季節になってきました。急な気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。

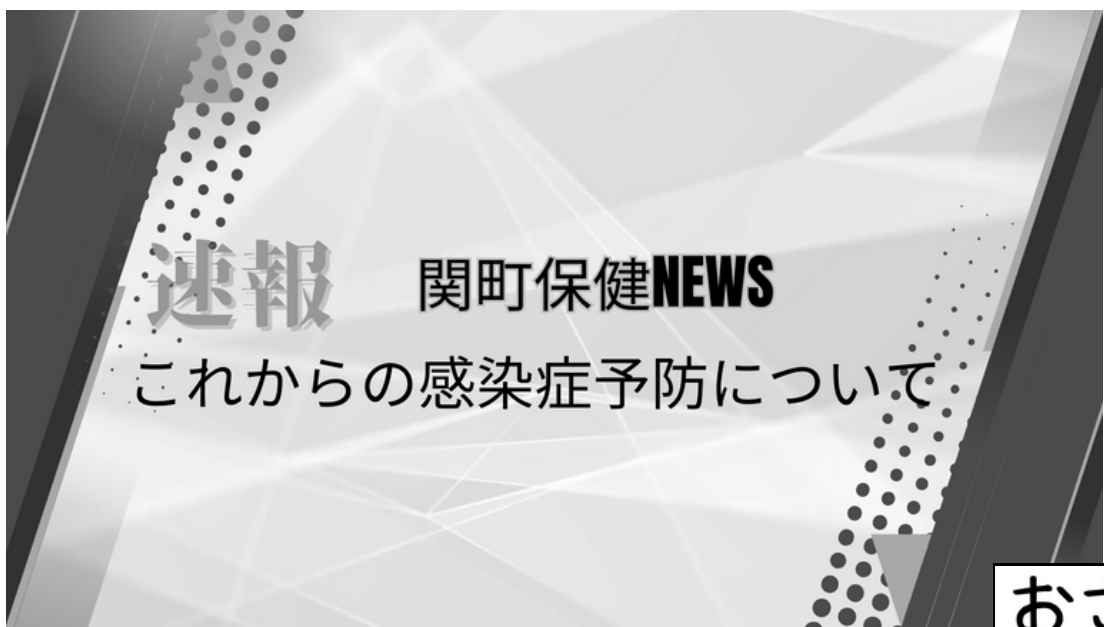
また、この1年間で頑張ったことや身についたものについて振り返り、頑張った自分自身のこと『お疲れ様』と言って褒めてあげましょう。そして来年度、新しい学年でも程よく頑張れるように準備もしていけると良いですね。



～学校保健委員会を開催しました～

2月20日（木）学校保健委員会を開催しました。学校からは定期健康診断の結果や来室状況、体力調査の結果、給食の残菜調べなどについての報告を行いました。また児童保健委員会が作成した感染症対策動画や給食室での調理の様子動画も紹介しました。

校医の先生方からは、『感染症が拡大せず過ごせて良かった。』『肥満だけではなく痩せにも注視していくべき。』『視力低下は全国で問題視されているが、曇り空の下で本を読むのでも目には良いため、ぜひ日光に当たる習慣を身に付けてほしい。』『流行性角結膜炎（はやり目）は感染が広がりやすいため、目やにや赤みがあれば受診してほしい。』『顔の怪我や歯の怪我を重症化させないためにもあえて転がる練習が必要。』というご意見をいただきました。



児童保健委員が作成した
感染症予防についての動画

おさらい

- 1つ目 食事の前や学校、遊びから帰ってきたあとは必ず手洗いうがいをする！
- 2つ目 お家や学校の給食、ご飯を好き嫌いせずにしっかりと食べる！
- 3つ目 人混みの中ではできるだけマスクをつける
- 4つ目 こまめに換気をする！



摘み取ったブルーベリーを使用した日の調理の動画

やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

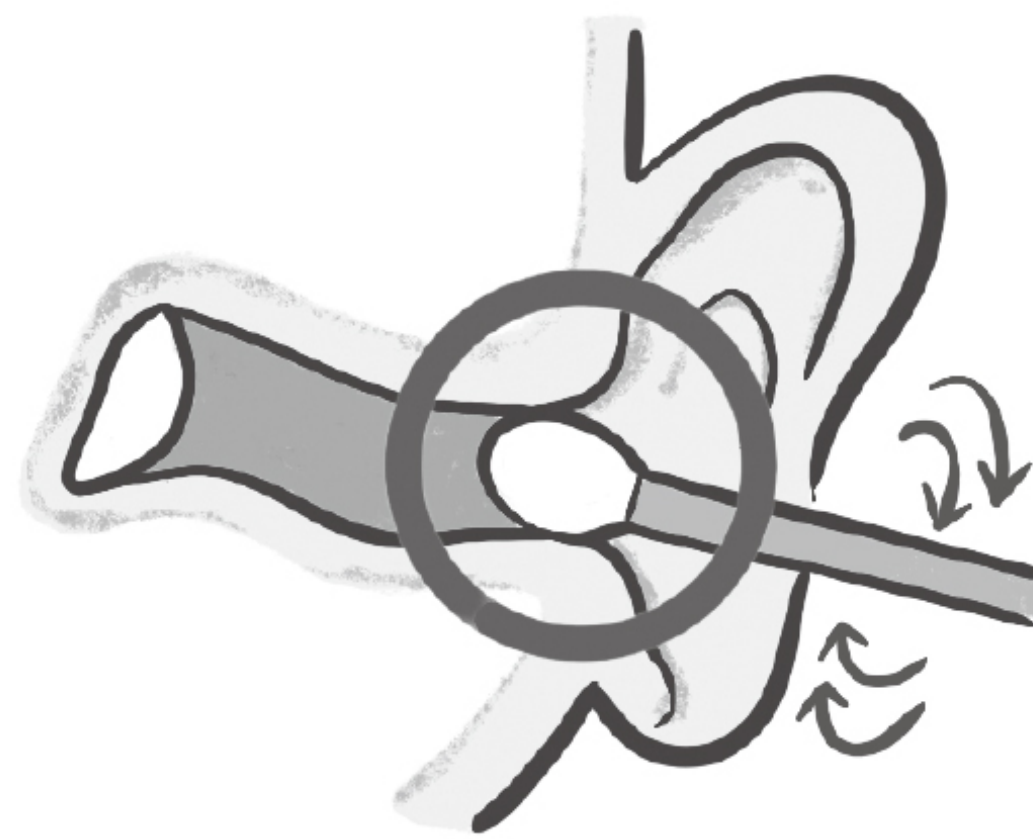
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳が変 こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。



イルカや
コウモリの

会話

は聞こえない



はな
話

声、音楽、車の音…私たちは耳でいろいろな音を聞きます。どんな音でも聞こえるように感じますが、実は聞こえない音もたくさんあります。

例えば、イルカやコウモリは音を使って仲間と会話します。しかし、人には聞こえないくらい高い音（超音波）で会話しているため、私たちには聞こえないのです。

このように、人が聞ける音の高さには“範囲”があります。その範囲を調べるのが、毎年学校で行う聴力検査。ヘッドフォンから「ピー・ピー」と高い音や低い音が流れますが、これでどこまでの高さの音が聞こえているかがわかります。



来年の聴力検査では、音の高さも意識して受けてみてくださいね。