

3月 保健だより

第 11 号
 令和4年3月1日
 古河第一小学校 保健室
 保護者の人とよんでね。

3月に入り、ようやく暖かな日差しが注ぎ、春の足音が聞こえてきます。もうすぐ新しい学年へ進級・進学しますね。去年の4月と比べると、みなさん見違えるように大きく成長しました。うまくいかなかったこともあると思いますが、毎日いろんなことをがんばってきたみなさんの心と体は確実に成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでこれから新しい学年へとステップアップしてほしいと思います。

3月の保健目標『耳を大切にしよう』

みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。ラップみたいになっているところで集められた音は...

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしようね。

6 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
 耳を大切にしようね



ヘッドホン難聴とは??
 耳の中にある、音を信号に変える細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。
 ヘッドホンやイヤホンを使うときは、静かな場所でまわりの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。
 また、耳には休憩も必要です。長時間ヘッドホンやイヤホンをし続けないように、1時間ごとくらいは休憩をしてください。

ほけんしつ 1ねんかんのきろく

2月25日まで

けが 643人

びょうき 188人

来室が多かった月
 6月

むし歯の治療が終わった人
 23人(60.5%)

来室が多かった時間
 ひるやす
 昼休み

欠席が0日の人
 (1月末まで、オンライン除く)
 (出席停止は含まない)
 128人



保護者の方へ

体育着などの寄付のお願い

保健室では、けがなどで衣類が汚れてしまったときに、体育着を貸し出しています。ご家庭に、お子さんが着られなくなった体操服・ジャージ、不要になった紅白帽・上履き(特に21~25cm)などがありましたら、ご提供いただけるように、ご協力よろしくお願いします。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。
 「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
 感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。
 お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。
 3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。