

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』

ヘッドホン難聴とは??



あなたの耳は大丈夫?

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聴こえる程度の音量、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。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた

ほけんしつ 1ねんかんのきろく

2月28日まで

けが



694人

びょうき



227人

らいしつ おお 来室が多かった月

9月



むし歯のちりょうが おお 治療が終わった人

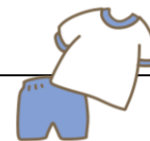
12人(46.2%)

らいしつ おお じかん 来室が多かった時間

ひるやす 昼休み

けっせき 欠席が0日の人 (1月末まで、出席停止を除く)

84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・上履きや体育館シューズ（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。

あたりまえをありがとうに



これってあたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?