



保健だより

第 11 号

令和6年3月4日

古河第一小学校 保健室

保護者の人とよんでね。

1年間を振り返ると、心も体も大きく成長しましたね。できなかったことができるようになったり、お友達が増えたり、楽しかったことがたくさん思い浮かぶことでしょう。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝し、周りのクラスメイトや家族に「ありがとう」を伝えましょう。

3月の保健目標『耳を大切にしよう』



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

1年間大変お世話になりました。体調不良やけがなどで、急な早退をお願いすること多い中、臨機応変に対応して下さりありがとうございました。引き続き、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

また、来年度に向けて、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

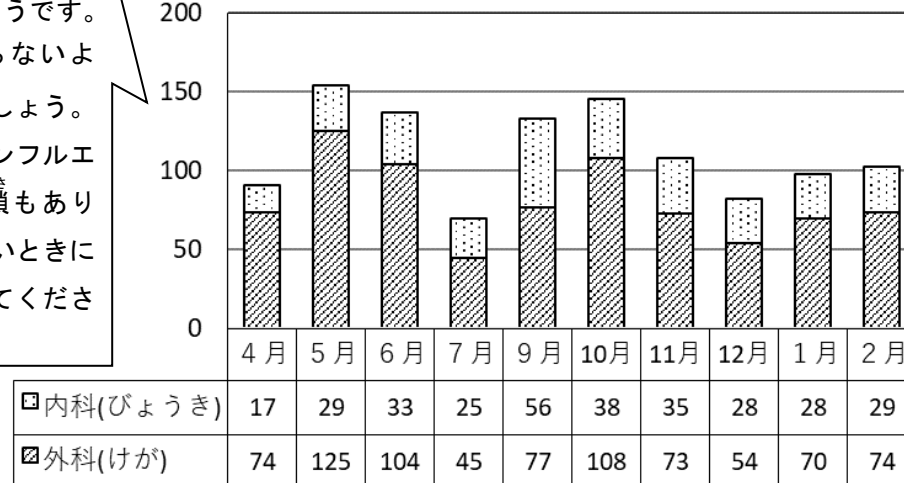
保健室

1年間の記録

5月の運動会の時期や、外遊びがしやすい気候の時期には、けがが多いようです。大きなけがにならないよう、安全に遊びましょう。また、今年度はインフルエンザでの学級閉鎖もありました。体調が悪いときには、早めに知らせてください。

(人)

保健室を利用した人数（月別）



内科(びょうき)

318人

- 1位 頭痛 122人
- 2位 腹痛 55人
- 3位 発熱 33人

外科(けが)

804人

- 1位 打撲 340人
- 2位 すり傷 159人
- 3位 ねんざ 38人

保健室の掲示物が新しくないました！



今回の掲示物は、保健委員会の5・6年生と協力して作りました。テーマは「魔法のリフレーミング」です。リフレーミングとは、1つのことを別の角度から見直したり、考え直したりすることです。短所を長所へリフレーミングしてみましょう。

例) 飽きっぽい → 好奇心旺盛

どんな言い換えができるのか、「リフレーミング大辞典」を見に来てね♪