



げんき



は 歯と口の
けんこう 健康づくりを
ふり返ろう!

ほけんだより NO. 14 R4. 3. 1 川本南小学校保健室



3月 学年の締めくくりの月です!

学年の締めくくりの時期になりました。2月のほけんだよりでお知らせしましたが、4月と比べると身体は大きくなりましたね。では、心はどうでしょう。「人に優しくできましたか?」「自分の行動に責任をもてましたか?」「悪いことを素直に反省できましたか? (ごめんなさいが言えましたか?)」心の成長は数字で表すことはできませんがいろいろありますね。まだまだ…だと思った人は、来年度に向けて、身体も心も大きく成長できるように残り少ない日々を大切に過ごしましょう。

3月 保健目標

1年間の
健康生活を
ふりかえろう



もう一度、感染対策を見直そう! しっかりとできていますか?

手洗い こまめに洗う習慣をつけよう



手のすみずみまでしっかり洗うよ!

消毒 両手にしっかりすり込もう



ウイルスを持ち込まないことが目的!

検温 絶対に毎日測らないといけないよ



登校するのに必ず必要なこと! 忘れない!

マスク まだちょこちょこ見かけるよ



鼻だしマスク

あごマスク

保護者の方へ

学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。(深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできませんが、使用した場合はお見舞金の1割が戻ってきます。)

今年度のけがで、まだ手続きをしていない方は、担任または保健室にお知らせください。書類をお渡しいたします。ご不明な点は、養護教諭長嶋までお問い合わせください。





ヘッドホン難聴に気をつけて！！

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊されてしまうことが原因です。有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復しますが、ダメージを受け続けて、有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻りません。

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？



毎日寝るときは音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

〇〇 ヘッドホン(イヤホン)の使い方のコツ 〇〇

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができるくらい)



3月9日は「サンキューの日」♪

「ありがとう」と「あたりまえ」



3月9日は「3（さん）9（キュー）」の語呂合わせで、「ありがとう（英語でサンキュー）の日」です。「ありがとう」とはめったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」反対は「あたりまえ」になります。みなさんは、何かしてもらったときに「ありがとう」と声に出すことができましたか？ 2月の生活目標にもなっていましたね。特に家族や親しい人には何かしてもらっても「あたりまえ」だと思っていないでしょうか？ 「ありがとう」は心と心をつないでくれます。家族に、友達に、お世話になった人たちに「ありがとう」と声を出して感謝の気持ちを伝えましょう。

あと少しで、6年生や1年間過ごした教室ともお別れです。感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉、そして行動（しっかりした態度や清掃など）で表したいですね。