

保護者の方といっしょに読みましょう！

ほけんだより

令和7年度
3月号
邑久小学校

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう！



今年度も残り1カ月。しめくくりの時期になりました。この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか？最後まで元気に過ごして、楽しい思い出を作りましょう！

1年間の毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことに△をつけて、ふり返ってみましょう。

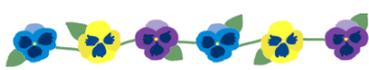
<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをする	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを しっかり食べる	<input type="checkbox"/> すみずみまで 歯みがきをする
		
<input type="checkbox"/> 帰宅後や食事前に 手洗い・うがいをする	<input type="checkbox"/> 元気に外遊びや 運動をする	<input type="checkbox"/> ねる1時間前には メディア機器を使わない
		

2月の来室状況より

2月に入って、インフルエンザ B型にかかる人が多くなってきました。全国的に感染が拡大しているようですが、邑久小学校では今のところ学級閉鎖はありません。

その他は新型コロナウイルス感染症が数件ありました。

3月は卒業式という大事な行事もあります。その他の学年の人も、しめくくりの大切な時期です。引き続き予防していきましょう！



3月3日は耳の日！



スマートフォンやタブレットなどのメディア機器を使う機会が増えてきたことによって、イヤホンやヘッドホンによる難聴が増えてきているそうです。

長時間大音量で聞き続けるなどの使い方は耳を痛めてしまいます。正しく安全な使い方をしましょう。

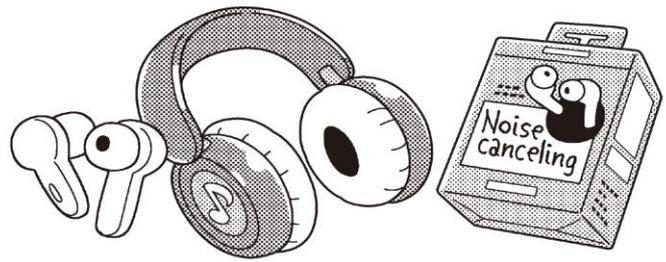
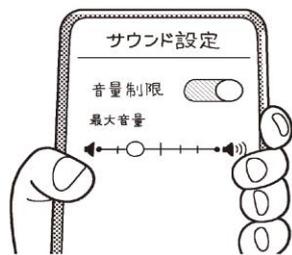
イヤホンやヘッドホンを使うときには耳にやさしい使い方をしよう



最大音量の60%程度にとどめる



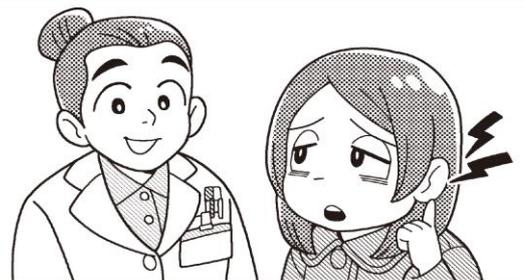
1時間使ったら、10分間耳を休ませる



メディア機器の出力制限機能や、ノイズキャンセリング機能があるイヤホンやヘッドホンを使う

耳に異常を感じたら

耳鳴り、耳がこもった感じ、小さな音が聞き取りにくいなどを感じた場合には、できるだけ早めに病院へ行って、みてもらいましょう。



もしかして花粉症！？



病院を受診しよう！

この時期にくしゃみ・水っぽい鼻水が続く場合は花粉症かもしれません。早めに受診して自分の症状にあった治療をしましょう。

毎年春になると、目のかゆみ・充血で保健室に来る人がとても多くなります。症状がある人は眼科を受診しましょう。目薬を学校に持参してもよいですね！