

3月のほけんもくひょう

糸満市立高嶺小学校 保健室
令和6年3月1日(金)



今月のほけんもくひょう

みみ たいせつ
耳を大切にしよう

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

がくねん おとわり に ちかづき 1年を反省する時期となりました。この1年間、健康で安全に過ごすことができましたか？お友達と仲良く過ごすことができましたか？このクラスで過ごす時間も残りわずかです。この1年間、共に過ごした仲間との思い出をたくさん作ってほしいと思います。

3月3日は「耳の日」耳を大切にしよう!

みみ おと き
耳は音がどちらから聞こえてくるかわかるだけでなく、からだのバランスをとる役割もあります。そんな耳を大切にするために…

<p>みみ 耳あかをとろう</p> <p>1~2週間に1度はきれいに、きずをつけないように、そーっととる</p>	<p>はな みず かた ほう 鼻水は片方ずつかむ</p> <p>みみ 耳がつんとしないよ</p>	<p>はな おお ぐお 耳もとで大声を出さない</p> <p>こまがやぶれることもあります</p>	<p>ヘッドホンをしたまま寝ない</p> <p>ヘッドホンを大音量で聴くのは聴力低下の原因にもなります</p>
--	--	---	---

ヘッドホン・イヤホンに注意!



がつみつ か みみ ひ みな
3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われていています。大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

しんがくねん せいのまえ
新学年になる前に

こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
 卒業するためのアドバイスがあるよ。

カゼを
ひきやす
かった

★ヒント
て〇〇い・う〇〇をする

夜遅くまで
起きていた

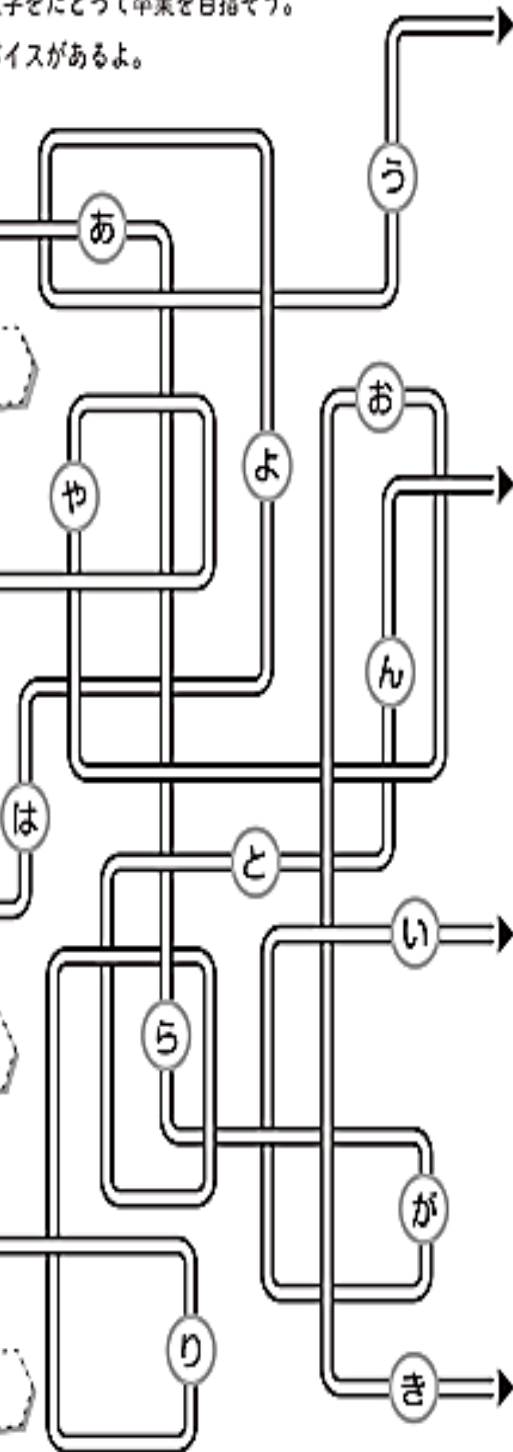
★ヒント
は〇〇〇をしてみる

自分から
あいさつ
しなかった

★ヒント
お〇〇〇と言ってみる

忘れ物が
多かった

★ヒント
せい〇・せい〇〇をする



朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

身のまわりのものを整理整頓しておくで、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

今年度も学校保健へのご理解ご協力ありがとうございました。