

3月は学年のしめくりの月。1年をふりかえり、みなさんのからだと心の健康はどうでしたか？

春休み中も、感染症や事故・けがに注意し、また新学期に向け、部屋の片付けや身の回りの整理、のんびりとリフレッシュできる時間をつくったりして、新しい学年を気持ちよくスタートできるよう、体も心も元気に過ごしてください。

保健室のまとめ

(4月～3月15日)

保健室の利用者数は、昨年より100人ほど多く全体で753人でした。(身長計測、検温、エプロン借用は含まれていません。)

心身の健康のためには、安定した生活リズムやバランスのとれた栄養、適度な運動の他、ストレスを上手に解消することやお互いに思いやりのある行動や言葉も必要です。今一度自分の生活を振り返ってみましょう。

保護者の方へ

保健調査票の記入について

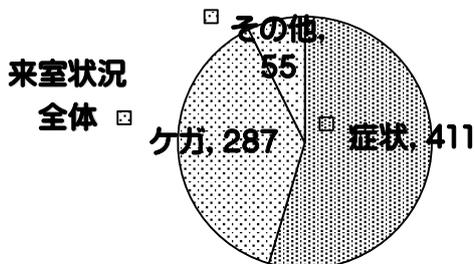
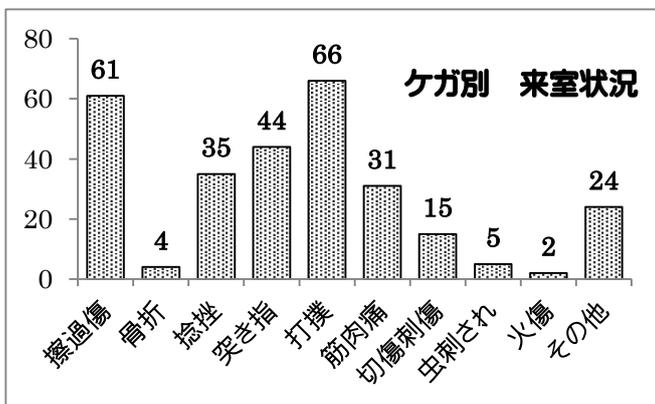
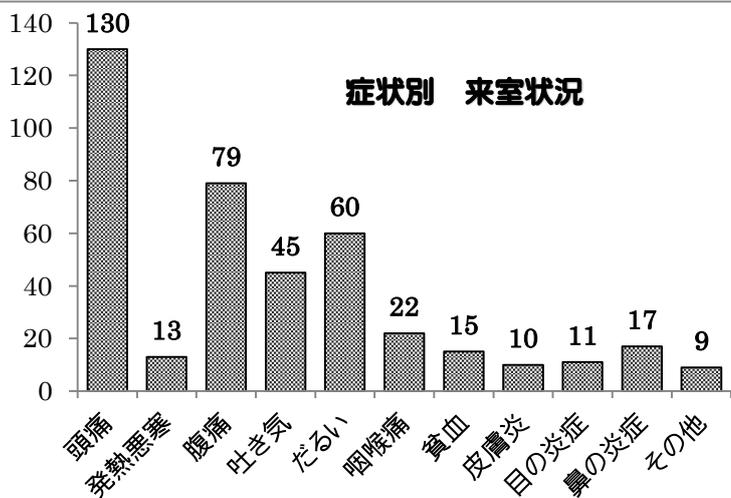
保健調査票をお子さんに渡しました。新学期を前に、健康の様子・連絡事項の記入をお願いします。

前に記入した箇所の変更や付け加えがあるときは、訂正または書き足して、新年度・新学級担任まで提出をお願いします。

もし、紙面に記入しづらいことや特に詳しく知ってほしいこと等ありましたら、学級担任、または養護教諭までご連絡ください。

保健調査票提出期日

4月10日(水)



**イヤホン
難聴
に
注意!**



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、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