ほけんだより 3月

令和７年３月３日
岩国市立小瀬小学校
保健室

春は別れと出会いの季節です。友だちとはなれるさみしさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいるかもしれません。今年度のこりわずかな時間、思いのこすことがないくらい楽しく充実した毎日にしていきましょう。４月を迎えれば、きっと新しい友だちや新しい自分との出会いが待っていますよ。

いよいよ年度末！　環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう

普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。

病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。

心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。

１年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

今年度１年間をふり返ってみよう

4月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか?

5月

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか?

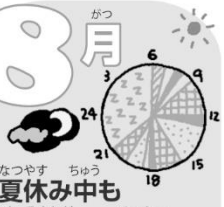
6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか?

7月

熱中症対策をしっかり行えましたか?

8月



夏休み中も規則正しい生活ができましたか?

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか?

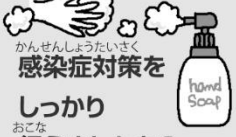
10月

目にやさしい生活を心がけましたか?

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか?

12月



感染症対策をしっかり行えましたか?

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか?

2月

ストレスを上手に解消できましたか?

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか?

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意

まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎてない？

週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

1時間に10分休む

アラート機能を活用しよう

耳の健康チェック！

- □ 耳鳴りがする
- □ 聞こえが悪い
- □ 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。

耳そうじのときに注意したいこと

- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする。
- 力を入れすぎず、やさしく耳あかをぬぐう。
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかがとりにくかったりしたら、耳鼻科医院で取ってもらう。
- 耳そうじは1カ月に1～2回ぐらいにして、やりすぎない。

・・・・保護者の方へ

今年度も1年間、学校保健の取組にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。子どもたちの元気な笑顔や、悩みながらも大きく成長する姿にたくさんパワーをもらいました。ご家庭でもぜひ1年間の健康生活についてふり返り、ご家族でお話されてくださいね。

～スクールカウンセラー　3月来校予定日～

3月10日（月）午前

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。