



ほけんだより 3月

令和7年2月28日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

いよいよ3月です。ようやく暖かい春を感じられそうですね。しかし、まだまだ感染症には注意が必要です。4月から中学生になる6年生も、学年が上がる1年生から5年生も、新しい生活を気持ちよくスタートできるように、今月も「早起き・早寝・朝ごはん!」自分の健康管理をしっかりしましょう。

けが

昨年度に比べてけがをして保健室に来る児童が300人ほど増えています。自分がけがをしないようにすることはもちろんですが、友達にもけがをさせることがないように、ろう下や階段の歩き方など、安全に気を付けて生活しましょう。



びょうき

昨年度に比べて体調不良で保健室に来る児童が170人ほど増えています。コロナ禍以降複数の感染症が同時に流行することが多くなっています。手洗いうがいや早寝早起きなど毎日の生活習慣の中で自分の健康管理を管理しましょう。

ねん 6年 4月 ~ ねん 7年 1月 まで

ねんかん けんこう ふ かえ 1年間の健康を振り返ろう

- 朝ごはんを毎日食べられた
- ハンカチ・ティッシュをもってきた
- 早寝早起きができた
- 手洗いうがいを意識してできた
- 食後に歯みがきができた
- 人にやさしくできた
- ゲームやスマホは時間、ルールを決めて使うことができた

3月の保健目標

みみ たいせつ 耳を大切にしよう

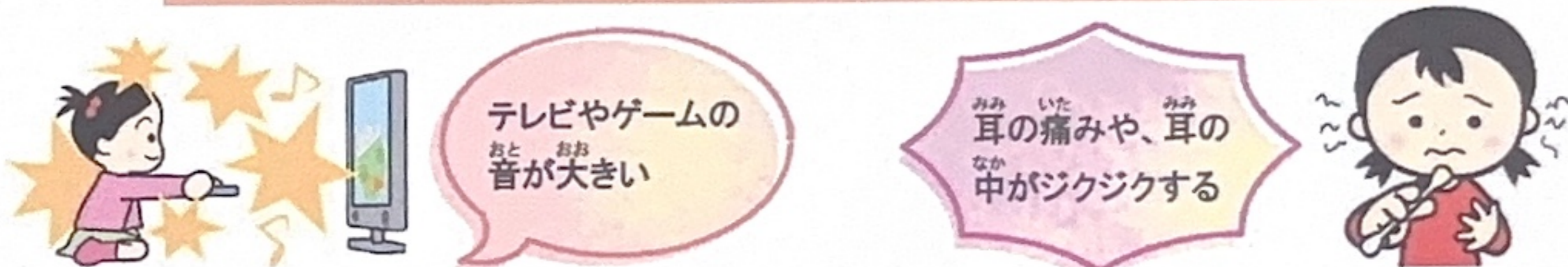


よく聞こえない? それってヘッドホン(イヤホン)難聴かも!?

私たちは友達との会話や、後ろから車が来ていると危険が分かったり、音楽を聴いて楽しんだり、音によってさまざまな情報を得ています。しかし、音が大きすぎたり、長い時間ヘッドホンなどで音楽を聴いたりしていると、耳の中の音を感じる器官が壊れてしまいます。10代~20代の若い人にヘッドホン(イヤホン)難聴が増えています。動画やゲームの音量が大きくなっていませんか? 勉強しながら長い時間音楽を聴いていませんか? 耳にも休む時間が必要です。毎日の生活を振り返ってみましょう。



こんな様子や聞こえづらさがある場合は耳鼻科へ!



答えは保健室にあるよ!



★7つのまじないがけがを防いでくれる★