

保健だより

令和6年3月13日 No.12
 南山小学校 保健室



3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？
 楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんあったと思
 います。いろんな経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐ
 んと成長しているはずですよ。できるようになったことを思い出しながら、
 新しい1年の目標を立ててみてくださいね。

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

の ものよ みみ かんけい 乗り物酔いに耳が関係している？



耳には体のバランスを調整する三半規管と重力や揺れを感知する耳石器があり
 ます。この二つの器官からの情報と、目から入ってくる情報とのズレが原因で、乗り
 物酔いが起こります。脳が情報のズレに混乱して、うまく調整できなくなり、頭痛や
 吐き気、冷や汗などの症状を引き起こします。

体をさまざまな動きに慣れさせることで、乗り物酔いを軽減することができます。
 日頃から、ブランコや鉄棒、ダンスやマット運動などで、逆さになったり回転したりと
 いった運動をして、体や頭を動かしましょう。



いちねん ぶ かえ
 1年を振り返ろう！！



『できた!!』と思うものに○をつけてね。

はやね はやお
 早寝・早起きができた

まいにちあさ
 毎日朝ごはんを食べた

しょくご はみが
 食後に歯磨きをした

ハンカチを持ってきた

そと からだ うご
 外で体を動かした

メディア時間を合わせ
 て2時間以内にした

全部できていた人はその調子で健康習慣を続けましょう。できなかったことは、
 新しい学年の目標にしたり、できそうなものから取り組んでみてください。

4月からは学校でも給食後の歯磨きに取り組みます。春休み中に
 歯ブラシやコップの準備をしておいてくださいね。



たいそうふく きふ ねが 体操服の寄付のお願い



着なくなった体操服があれば、学校に寄付をお願いします。
 学校での貸し出し用にさせていただきます。

※運動会など行事の時のみ、貸し出します。