

ほけんだより3月

湖南省立岩根小学校
ほけんしつ
平成31年3月6日

3月に入り、まだまだ寒い日もありますが、日差しが暖かな日が増えてきましたね。もうすぐ6年生は卒業、1年生～5年生は進級となります。この1年や今までの小学校生活をふりかえってみましょう。よくできたこと、できなかったことがそれぞれあると思います。悩んだり、考えたりしながら毎日いろんなことを頑張ってきた中で、みなさんの心と体は大きく成長していると思います。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで、成長して行ってほしいと思います。

新学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

1年間をふりかえろう！

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p> 	<p>快食・快便 だった</p> 	<p>大きな病気や けがをしなかった</p> 
<p>よく運動した</p> 	<p>歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた</p> 	<p>悩みや 不安は あまり なかった</p> 
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p> 	<p>スマホや インターネットに 依存しなかった</p> 	<p>人に やさしく できた</p> 

いくつできていましたか？来年度は、ひとつでもおおくできるといいですね。

耳を大切にしていますか？

3月3日は「耳の日」です。自分の耳のことを大切にしていますか？ふだんはあまり気にしないと思いますが、耳には音を聞く役割以外に「体のバランスをとる」という大切な役割があります。

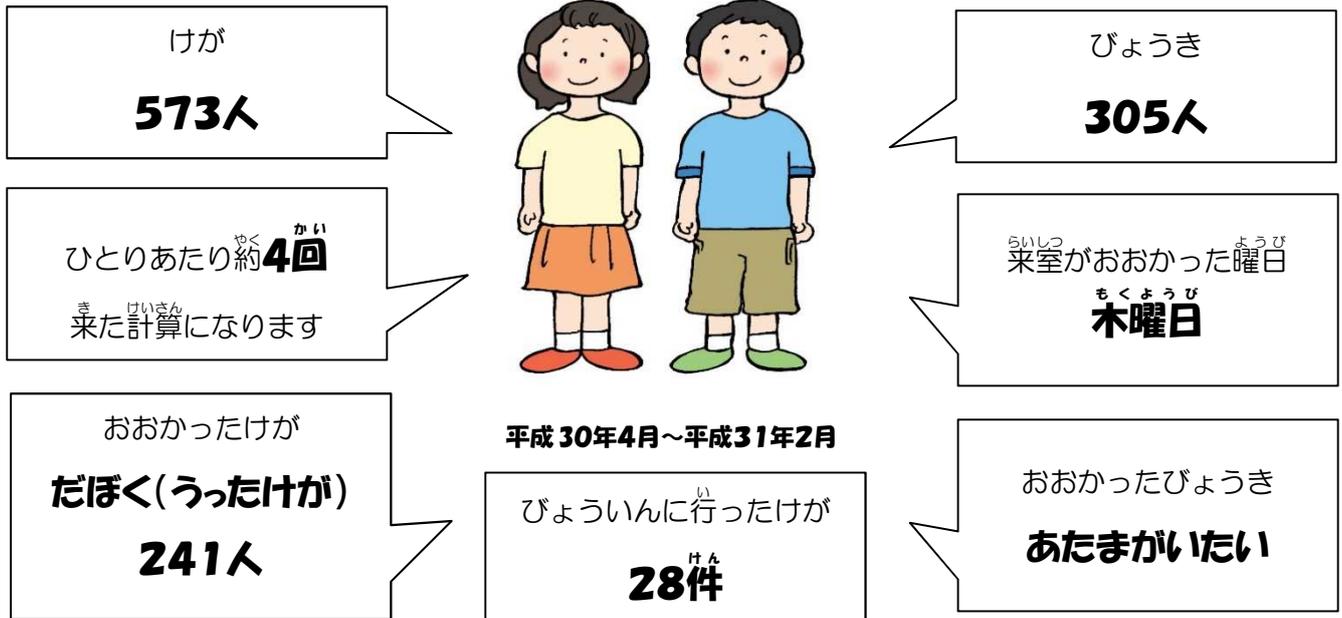
イヤホンやヘッドホンを長時間使ったり大音量で聞いたりすると、耳に負担がかかり、難聴になる恐れがあります。使い方に気をつけ、耳にやさしい生活をしましょう。



便利な物だけど…
使うときは音量と
時間に注意！

- 耳そうじをするときの注意
- ★やりすぎない：毎日やる必要はありません。数週間に1度くらいで十分といわれています。
 - ★奥までやらない：耳あかができるのは耳の入り口から1cmくらいのところまでです。あまり奥までやろうとすると、かえって耳あかを押しこんでしまいます。
 - ★綿棒を使う：耳かきなどで強くひつかくと耳に傷がついてしまいます。そこからバイキンが入って炎症を起こすこともあるので、綿棒でやさしくぬぐうようにしましょう。

岩根小ほけんしつのようにす



今年度はのべ878人が来室しました。特に多かったのは、教室やろうか・かいだんなどの校舎内でのけがです。多くの方は、ろうかやかいだんを歩いて通っていますが、ときどき走っている人を見かけます。走っていると誰かとぶつかってけがをしたり、相手にけがをさせてしまったり、とても危険です。「ろうかは走らない！」これは基本です。学校生活の中でけがをすることはあると思いますが、防げるけがもあると思います。4月からの新学期、ルールをしっかり守り、けがなく過ごしましょう。

～保護者のみなさま～

- 健康票や歯科連絡カードがご自宅にある場合は、**3月15日(金)まで**に学校へ提出をしてください。歯科治療がまだの方や途中の方は早めに受診し、カードを提出して下さい。年度末までに治療が終わらない場合は、4月に必ず提出していただくようお願いいたします。(その場合は、3月15日までに担任に連絡をしてください。)
- 学校管理下のけがで受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。手続きをすると、医療費+見舞金(1割)の給付が受けられます。医療機関にて申請用紙に記入してもらい、学校に提出いただければ手続き可能です。ただし、給付金支払い請求には時効があり、給付事由(けが・びょうき)が発生してから**2年間**です。それ以降は手続きができなくなるので、お早めに提出をしてください。ご不明な点がございましたら、遠慮なく学校へおたずね下さい。

1年間、本校の保健教育活動にご協力いただき
ありがとうございました。

