



今月の保健目標

1年間の生活を見直そう



1年間、健康に過ごせましたか？規則正しい生活やけがや病気の予防ができましたか？適度な運動や好き嫌がなく食事ができましたか？少し振り返ってみてください。家族や友達との関係はどうだったでしょうか？「健康である」とは、からだが病気ではなく心にもゆとりを持ち、精神的にも社会的にも良好な状態をいいます。新学期に向けて、自分に必要な健康になる方法を考えてみてください。

しめくりの3月



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と行えましたか？

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と行えましたか？

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？

・ 3月3日は、耳の日です

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



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休憩



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？
数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防ぎ、夜はぐっすり眠れるでしょう。



<感染症について>インフルエンザBの感染がみられます。今後も引き続き感染予防対策(換気、マスク等)をお願いします。発熱した場合は医療機関を受診し、感染が確認されたら学校に連絡してください。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の場合は、健康手帳に保護者が記入し早めに学校に提出してください。健康手帳は学校にあります。

3年生卒業おめでとうございます
「自分のからだは自分で守る」心もからだも健康に過ごせるよう願っています。健康手帳は3年間の成長記録です。母子手帳と一緒に大切にしまっておいてください。

