

ほけんだより

小田原市立矢作小学校
2024. 3. 1
No.11

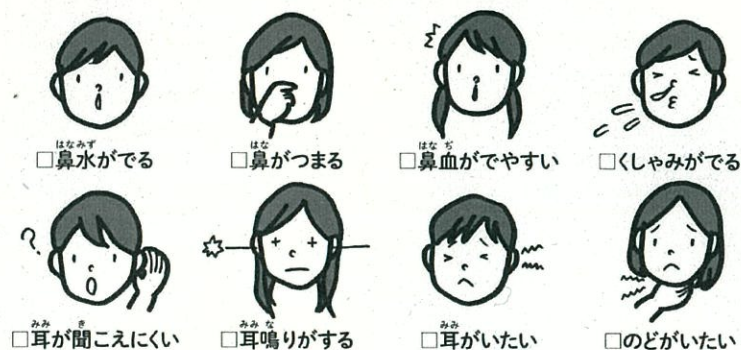


早いもので、もうすぐ今年度が終わろうとしています。
新しい学年を迎える前に、身の回りを整理整頓してみましょう。
整理は「ゴミや必要ないものをすてる」こと、整頓は「きれいにふいたり、しまったり、そろえたりする」ことをあらわすそうです。学校では机や教室など使わせてもらったところを、家庭でも今年度使った教科書やノートをきれいにしましょう。
きれいに整うと、気持ちもすっきりします。新しい学年もきっと気持ち晴れやかな、忘れ物も少ない、いい一年になりますね。

3月3日は「耳の日」耳を大切に

今年は花粉が多く飛んでいるそうです。花粉とかぜ症状、どちらも鼻水や頭痛、のどの症状がある人もいて、とてもよく似ています。ですから「どうせアレルギーだから…」という油断は禁物！
花粉アレルギーのある人は、症状が重くなる前に薬を飲み始めておくことが大切だそうです。早めにかかりつけの先生に相談しましょう。顔をあらったり、水分をこまめにとったりすることもわずれずに…

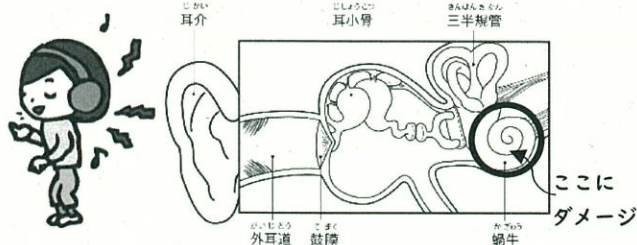
みみ・はな・のど健康チェック！



イヤホン・ヘッドホンによるきこえづらさに注意！

ゲームをするときや動画をみる時などに、イヤホンやヘッドホンを使っていますか？
周りの人に迷惑にならず、とても便利な道具です。ですが、大きな音によって耳の細胞が傷つけられ、気がつかない間に聴力が低下する危険性もあります。

- ☐ 周りの音が聞こえるくらいの音量にする
- ☐ 一日に長くても一時間以内にする
- ☐ 定期的に休憩を入れて耳を休ませる



一度細胞が傷つくとも再生しないそうです。イヤホンが本当に必要かどうかをご家庭でよく相談し、使い方や音量は大人が管理されることをおすすめします。
聞こえづらさや気になる症状があるときは、すぐに耳鼻咽喉科でご相談ください！

★健康生活のふりかえりをしよう★

◆今回は、『毎日の生活をふりかえるなぞなぞ』です！

①から⑩のなぞなぞの答えにあるAからDを□に入れたら、新しい年度に向けたみなさんへのメッセージが表れます。
答えのヒントは○の数です。

- ①つま先・わき・かかとなどの名前がついた、むし歯をふせぐために食後に使うものは？ ○○○○
- ②かぜやインフルエンザをふせぐために、水でガラガラすることは？ ○○○
- ③テレビを夜おそくまでみたり、ねぼうしたりしないことは？ はやね○○○○○
- ④バランスよくってほしい食べ物ですが、はたらき別にわけると赤と黄ともうひとつは？ ○○○
- ⑤日ざしの強い夏だけでなく冬でも日光にふくまれている、からだによくないえいきょうがある光線は？ ○○○○A
- ⑥手を洗った後に、手をふくためにいつも学校に持って行くものは？ ○○○○
- ⑦夏はずすく冬は温かくするため、服の下に着るものは？ ○○○
- ⑧伸びてきたら切らないとけがのもとになる、指先にある白いものは？ ○○
- ⑨やわらかかったり、かたかったりする、手をあらうときにあわを立てて使うものは？ ○○○○C
- ⑩からだやのうの温度を上げるために、一日の始まりにとってほしいものは？ ○○○○○

け	A	こ	B	で	C	D
---	---	---	---	---	---	---

★おうちのかたへ★

今年度はインフルエンザBが大流行しています。症状としては、39℃をこえるような高熱、また一度下がってもまた上がってしまう子も多いようです。受診が早すぎても反応が出ませんし、かといって症状が重症化してしまうのも心配です。受診のタイミングは、かかりつけの医療機関に電話でご相談されるのをおすすめします。今年度も残りわずかとなりましたが、元気で笑顔で過ごせますように ☆ ☆ ☆



にすごしてくださいね！

※この冊子は、小田原市立矢作小学校の児童が作成したものです。著作権は、小田原市立矢作小学校に帰属します。