

おうちのひとといっしょによもう

ほけんだより



2022年3月No.10
神原小学校保健室(屋富祖)
☆1年の健康をふいかえろう

今年もたくさんがまんをした1年。よくがんばりましたね！自分や家族、友達の『命』を大切に、毎日マスク着用やていねいな手洗い、お友達と自分のゾーンを守ることができました。楽しみだった行事も、できる方法を考える知恵に気づきました。みんな自分に大きな“はなまる”をあげましょう！！でも、つらいこと・さみしい気持ちは、えんりよせず、だれかに聞いてもらいましょう。すこし楽になりますよ。くっつけなくても、「心のつながり」の大切さに気づかされた1年。それは、かみはらっこのあたたかい「ことば」のおかげです。次の学年でも、みなさんがやさしい言葉とともにすごせますように～！

かみはらっこ頑張ったことベスト6



第1位 てあらい

みんなよくがんばったね
毎日のけんおんもできました！



第2位 なかよくすごした

けんかしてもなかなかおりできたね



第3位 はみがき

家でみがけて、むしばの
治療へ行った人がふえました！



第4位 運動・そとあそび

小学生はいろいろなうごきを
身につける時期だよ！



第5位 あさごはん

すこしでも食べてきましたね
脳と体・ころろがおちつくよ



第6位 はやね・はやおき

ねている間に成長・
早く目をさまして全集中！



おうちのかたへのほけんだより

1年間保健室へのご協力ありがとうございました！

*保健室から下着・体育着等を借りたご家庭は、
早めに返却をお願いいたします。



3月3日は 耳の日

~つかれた耳 やすませてあげよう~



テレビやスマホの着信音、アラーム音など電子機器の音ばかり聞いていると「いやだな」と思うことがあります。たまにはメディアを OFF！自然の音を聞き、耳をリラックスさせてあげましょう！どんな音がきこえてくるかな？

ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞くことで、少しずつ難聴になることがわかっています。一度失った聴力は戻らないといわれています。耳にやさしい生活をしてみましょう！

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の異常信号

あなたは大丈夫？

耳の病気が発見が遅いほど重大な病気になることも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い

時々ふさがっている感じがする

高い音や低い音だけが聞きにくい

鼻やのどの病気を早く治そう

話が聞こえるくらいの大きさで

休憩をとりながら長時間聞かない

鼻は片方ずつ、ゆっくりかもう

みみはかたむきを感じてぼろんすをとるやくめもある！きくだけじゃないんですよ

こころが

あたたかくなるのはどっち？

A 消しゴム落ちてたよ

ああ…

B 消しゴム落ちてたよ

ありがとう