



令和6年2月29日
 渋谷区立長谷戸小学校
 校長 木下和弘
 養護教諭 多田薫

いま す のこ げつ こんねん ど
 今回のクラスで過ごすのも残り1か月となりました。今年度はどんな1
 年でしたか？6年生はもうすぐ卒業ですね。1～5年生も学年が上がり
 クラスがえがあります。4月からいいスタートを切れるよう、やり残し
 たこと、やってみたかったことに挑戦して、1年間のまとめをしていき
 ましょう。



がつ もくひょう みみ たい せつ
 3月の目標：耳を大切にしよう
 けん こう せい かつ はん せい
 健康生活の反省をしよう

がつ か みみ ひ みみ たい せつ
3月3日は耳の日 ~耳を大切にしよう~

大切な耳のはたらきについて



- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる

耳には大事なはたらきがあります。大事な耳を守るために、ヘッドホンやイヤホンの使い方や耳そうじのしかたに気をつけましょう。耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあります・・・！
 いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

びょうき けがの予防に... 大切な「見直し」「ふりかえり」

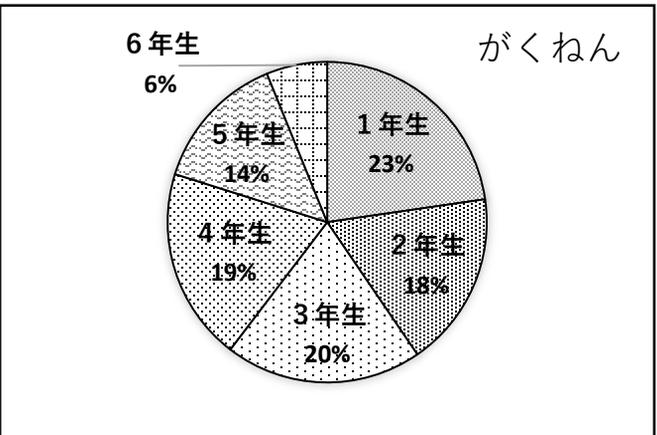
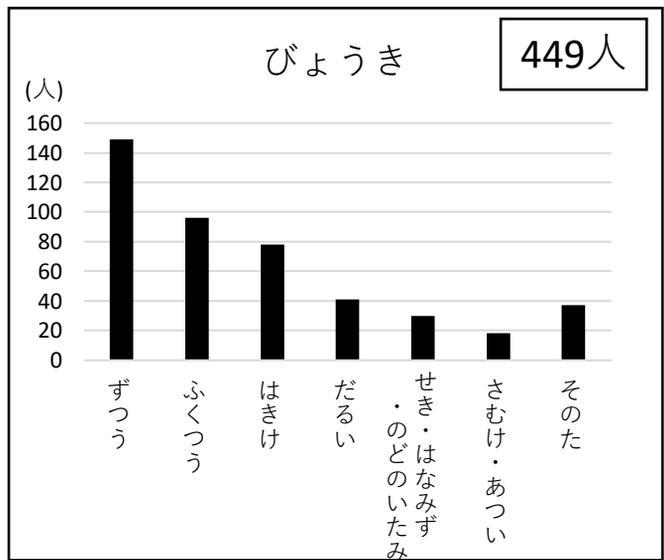
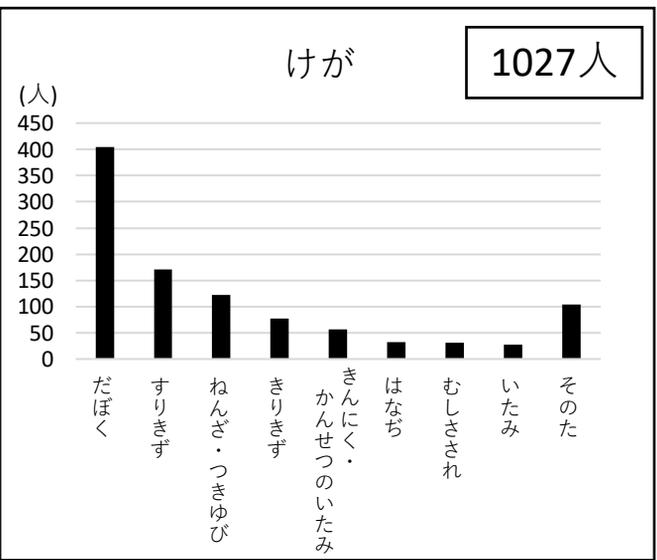
こんねんど 今年度も、あつという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が
あ 上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやってほしいのが
けんこうめん み なお 『健康面の見直し・ふりかえり』です。

この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これか
らむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができてい
なかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかを改めて考えて
みるのがとても大切です。

そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに
受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気に踏み
出したいですね!



4月から1月までに保健室に来た人数をまとめました。
自分がどんなけがや病気で保健室に行ったのか振り返り、
どうやったら予防できたか考えてみるのもいいですね。



保健室に来た理由で、一番多かったのは、
けがでは「だぼく(うった、ぶつけた)」、病気
では「ずつう」でした。
学年では、1年生が最も多く来ました。休み
時間に高学年が連れて来てくれることも多か
ったですね。