

3月のほけんだより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2023. 3. 3 (金)

今年度も、あっという間にもう3月です。3月は締めくり、「旅立ち」の月です。そして、4月からのスタートの準備の月にもなります。卒業する皆さんも、進級する皆さんも、健康に気を付けて、毎日を大切に過ごしましょう。

予防しよう 3月3日は耳の日！ ヘッドホン・イヤホン 難聴

音はどうやって聞こえるの？

耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらい」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



耳より情報

かぜ症状はなくても、頭痛できつい思いをする人がいます。その中には、気象の変化による自律神経の乱れによるものがあります。

「雨の前に頭痛」という人は、耳を温める（イヤーマフ、耳せん等）やマッサージをすると血行が良くなり頭痛が緩和されるそうです！

6年間で身長「伸び」が大きかった人 best 3

小学校6年間でみなさんは、心身共にも大きくなっています。成長のスピードは人それぞれです。目に見えないところも大きく成長していると思いますが、目に見える身長の伸びが大きかった人を紹介します。

6年間で身長「伸び」が大きかった友達	
1位	山口蒼空さん (40.7cm)
2位	古囊優菜さん (39.4cm) 古囊優寿さん (39.4cm)
3位	達岡優月さん (37.9cm)

他の子もそれぞれ大きくなりましたよ。

こんなに大きくなれたのも、おうちの方のおかげですね。

感謝の気持ちを忘れないで下さいね。



2022年度 保健室利用状況

体調が悪くて
来た人
944人

ケガの手当てで
来た人
949人

この人数の学校にしては、来室者が多いです。擦り傷なら、水道で洗うなど、自分でできる処置もやれるようになってほしいです。

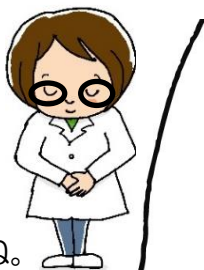
日本スポーツ振興センター対象のケガは、7件でした。R5.2.28締切

ケガや病気等で保健室を利用することが少なかった人

- 1年 宮本蒼生さん 7回
- 2年 前川彰太さん 1回、松本昴也さん 1回、坂口瑠夏さん 4回
- 3年 樋口悠咲さん 5回
- 4年 小出暖乃さん 3回、前川慶太さん 3回、古囊彩菜さん 4回
- 5年 古囊優妃さん 1回、松本つばきさん 2回、袈裟丸昴輝さん 3回
酒井結生さん 5回
- 6年 増山楓さん 3回、達岡優月さん 5回

保健室利用が少ないから良いというわけではないですが、健康に過ごしていたのだと感心しました。

もちろん、ケガや病気の際は、遠慮なく来室して下さいね。



かぞく 家族だんらん しょくいくひょうご 食育標語コンクール 入賞 にゅうしょう

さがけんないの50校、5027点の中から彰太さんの標語が選ばれました。

3月下旬には、佐賀新聞に掲載され、4月に県内の新1年生全員に贈られる「家族だんらんカレンダー」にも掲載されます！

2年 前川 彰太さん
佳作

さがで つくったおこめはね
つやつやふわふわ おいしいな

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

**3月9日は、
サンキューの日!**

保護者の皆様へ

いつも保健室からの書類提出や、子供たちのケガ、病気のお迎え等すぐに対応いただきありがとうございます。あたりまえではないかと「ありがとうございます」と伝えたいです。本当に、ご協力ありがとうございます。