

3月も中旬になり、まとめの季節がやって来ました。本校でも流行をしていたインフルエンザB型ですが、今週に入り、少しずつ落ち着いてきたところです。しかしながら、3月は寒暖差が大きく、強風が吹いて急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風邪などの病気にならないように十分注意をしましょう。

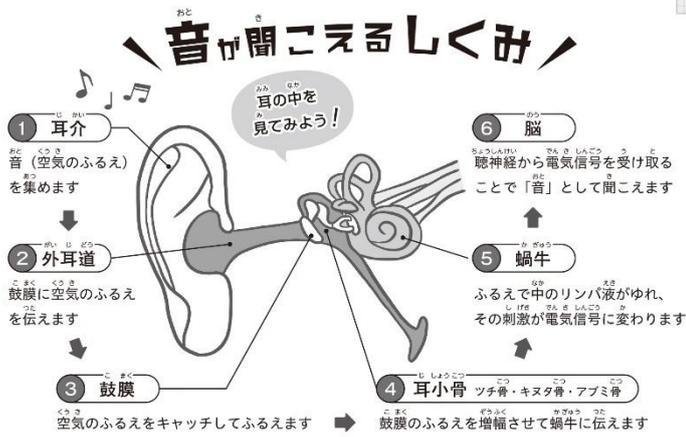
【3月の保健目標】

## 健康生活を反省しよう



### 「3月3日」は「耳の日」でした！

3という数字を見てみると耳の形によく似ていますよね。普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきます。耳の役割を知り、耳にやさしい生活ができるようにしましょう。



### イヤホン難聴に注意!

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を労しましょう。

**イヤホンの使い方**

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

長時間聴いている

大音量で聴いている

### むし歯の治療は終わりましたか？

みなさんは、1年間を振り返って、健康に過ごすことができましたか？もう少して新しい学年になります。新年度を気持ちよく迎えるためにも、治療が終わっていない人は急いで病院へ行くようにしましょう。

特に、まだむし歯の治療が終わっていない人は、3月中に必ず治療に行くようにしましょう！口の中がきれいになると、心もスッキリしますよ♪

【むし歯のなかった人(183人)】 } **計 92%**  
 【治療が終わった人(74人)】 }  
 →治療が終わっていない人は、残り、8%です!!

治療が終わっていない人に、今週、歯科検診の結果(レッドカード)を再度、配付しています。すでに治療が終わった人は、報告をお願いします。

「ありがとう」と言われると、心がなんだか温かくなるね♪

### 3月9日は「サンキューの日」でした!

## ありがとうカード

友だちや先生、家族に  
 1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみてね。

- 例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
  - いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

\_\_\_\_\_ さん

\_\_\_\_\_ より