

3月 保健だより

日之影小学校
保健室発
R4年3月

学年のまとめをする時期になりました。この1年間、新型コロナウイルス感染症のえいきょうで、毎日ねつをはかりマスクをつけ、給食の時間もむごんですごしてきました。がまんをすることもたくさんありましたが、よくがんばりましたね。1年間がんばった自分をほめてあげましょう。

1年間の生活をふりかえりましょう!

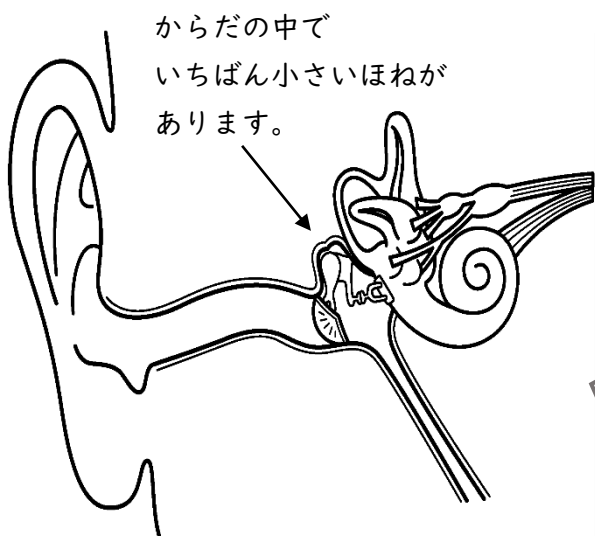


けんこうな生活がおくれていた人は、これからも今の生活がつづけられるようにしましょう。みなおしたほうがよい人は、できるところから少しずつかえていきましょう。

とくに気をつけてほしいことは、**テレビやゲーム、スマホなどメディアの時間**です。休みの日に、一日中メディアをつかっていませんか？自分のけんこうをまもるためにも、時間をまもり、メディアは正しくつかえるとよいですね。

また、外でなわとびをしたり、サッカーをしたりなど**体をうごかす**時間をつくると、体も心もスッキリします。うまく時間をつかって、けんこうにすごしましょう😊

3月3日は「みみの日」みみをだいせつにしよう!



みみのやくわり



音をきく



バランス



うんどう

みみには音をきくだけではなく、
たくさんのやくわりがあります!



クイズのこたえは○?×?

ただしとおもうほうを○でかこみましょう!

① みみを休ませるためには、しずかなばしょでゆっくりするのがよい。  ○ ・ ×	② ヘッドフォンやイヤフォンをつかうときは、小さいおとにする。  ○ ・ ×	③ みみは、ぜったいにたたいてはいけない。  ○ ・ ×
---	---	---

『ヘッドフォン難聴』にちゅうい

ヘッドフォンやイヤフォンで大きな音でおんがくをきいていませんか? 大きすぎる音は、みみの中にある細ぼうをきずつけて、こわしてしまいます。こわれてしまうと、生活の中できく音まできこえづらくなることがあります。ヘッドフォンやイヤフォンをつかうときは、**音の大きさに**は十分気をつけましょう



みみクイズのこたえ: ①○ ②○ ③○