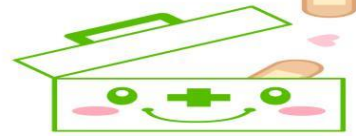


# 保健だより 3月

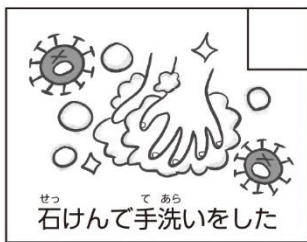


うらかな春の白差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますね。3月は寒暖差が大きく、体調管理が難しい時期です。衣服で上手く調節しながら季節の変わり目を過ごしましょう。

\*\*\*\*\*

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
〇をつけてね



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふりかえてみましょう。

新しい学年で、勉強や運動、習い事がんばるためには健康が大切です。

できたことは、引き続きできるようにがんばりましょう。できなかったことは、どうしたらできるか考えて、次の学年では〇になるようにしましょう。

この1年をふりかえてみると、今年度は、コロナウイルス以外の感染症の流行が長く続きました。小学生に多くみられる感染症(インフルエンザ・溶連菌感染症・水ぼうそう・感染性胃腸炎など)も1年を通じてみられました。インフルエンザによる学級閉鎖も5学級で行いました。

感染症の流行状況などの情報は、茨城県のホームページでも確認できます。自分たちの住んでいる地域の状況を知り、感染症対策へのご協力をこれからもよろしくお願いいたします。

## 保健室 1年間の記録



R6.2.22までの保健室状況です。

3月3日は「耳の日」です。イヤホンにもいろいろな種類がありますね。ワイヤレスイヤホンもとても便利なものです。好きな音楽を聴いたり、動画を見たり聞いたりしながら寝てしまったという人はいませんか。

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」という病気があります。残念ながら、一度壊れた細胞は元に戻らないので治すことは難しいです。イヤホンを正しく使用して、大切な耳を守りましょう。

