

ほけんだより NO. 14

2022年(令和4年)  
3月



# すくすく



福山市立大谷台小学校  
ほけんしつ

3月の  
ほけん目標

ねんかん じぶん けんこう  
**1年間の自分の健康をふりかえろう!**



## 保健室の1年間

2022年3月15日までの状況

たいちょう  
体調がわるくて  
来た人 **264人**  
いちばんおおい  
一番多かった症状  
腹痛(おなかの痛み)  
が多かったよ。

ケガの手当てで  
来た人 **382人**  
いちばんおおい  
一番多かったケガ  
すりきず  
ケガが一番  
多かった場所は、  
運動場でした。

みんなの1年間はどうな1年だったかな?自分の生活をふりかえてみてください。  
これからもすくすく成長するために、生活リズムをくずさず、元気に楽しくすごしましょう♪

### しってる? ヘッドホン・イヤホン難聴(音響性難聴)

ヘッドホンやイヤホンなどで、大きな音を聞き続けることにより引き起こされます。  
少しずつ音が聞こえづらくなっていきます。  
耳の中の音を感じとる細胞は、一度ダメになってしまうと、治らないため、  
どんどん耳が聞こえなくなってしまうこともあるそうです…。



### イヤホン難聴にならないために気をつけること



おおい  
大きすぎる音にしない



ときどき  
ときどき休けいする



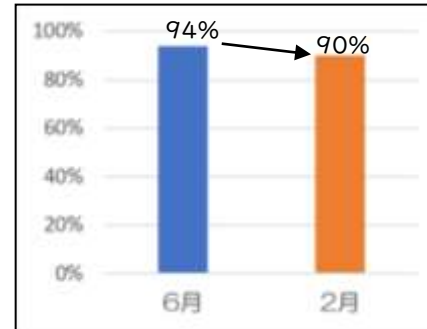
なが  
長い時間使わない



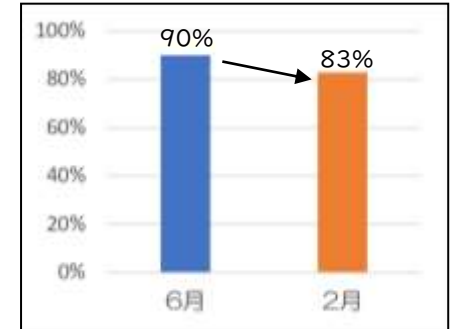
みみ  
耳が詰まった感じがしたり、  
聞こえづらくなったり、痛みがある  
ときは病院へ行く

# 2021年度 元気もりもり週間の結果

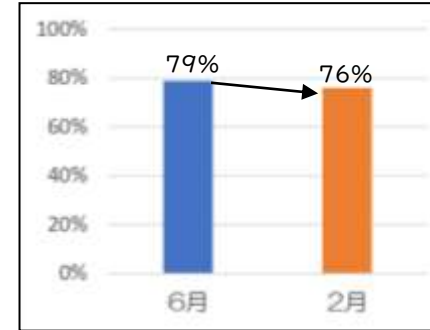
かていがくしゅうじかん たっせい  
家庭学習時間を達成できた



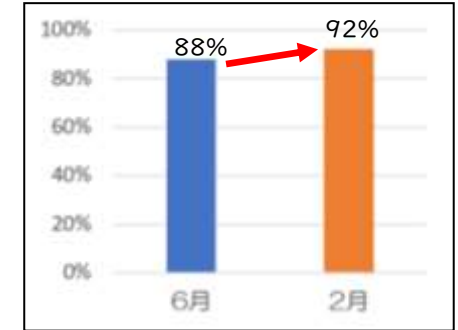
じかん じかん まも  
メディアの時間(2時間)を守れた



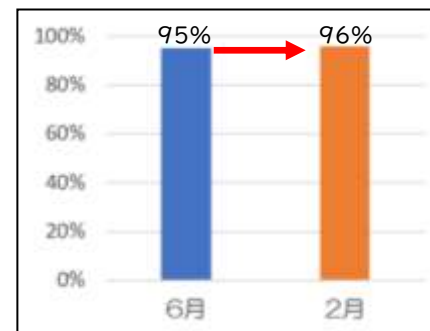
がくねん  
学年ごとのねる時こくまでにねた



あさ じ  
朝7時までにおきた



あさ  
朝ごはんを食べた



こんねんごさいご げんき しゅうかん  
今年度最後の元気もりもり週間でした。  
おうちの人に言われなくてもゲームの  
時間を守ったり、早くねようと意識したり  
した人もいました! すてきですね!  
来年度も早ね・早おき・朝ごはんを心  
がけていきましょう♪

🌸🌸🌸 **おうちの方へ** ほけんしつ からの おれい 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

今年度も、子どもたちの健康安全に関して、ご理解・ご協力をいただき  
ありがとうございました。これからも おうちと保健室・学校などが協力  
して、子どもたちの体と心を守っていきたくと思います。  
来年度もよろしくお願ひいたします!

