

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

体調がわるくて
来た人 **264人**
一番多かった症状
腹痛(おなかの痛み)

ふくつう つぎ まつう
腹痛の次に頭痛
(あたまの痛み)
がおおかったよ。

ケガの手当てで
来た人 **382人**
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年間はどんな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



大きすぎる音にしない



ときどき休けいする



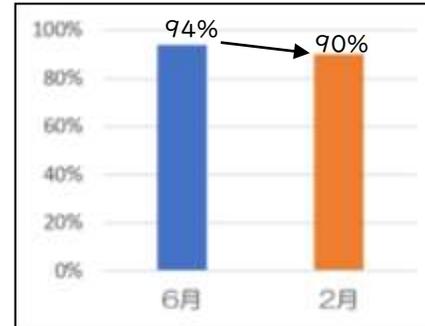
ながい時間使わない



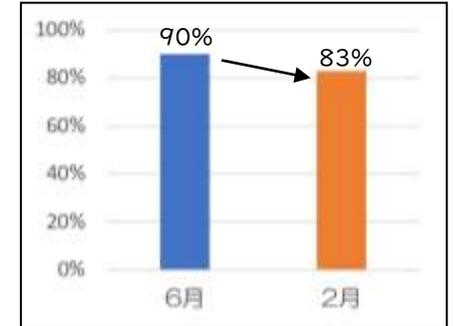
耳がしまった感じがしたり、
聞こえづらくなったり、痛みがある
ときは病院へ行く

2021年度 元気もりもり週間の結果

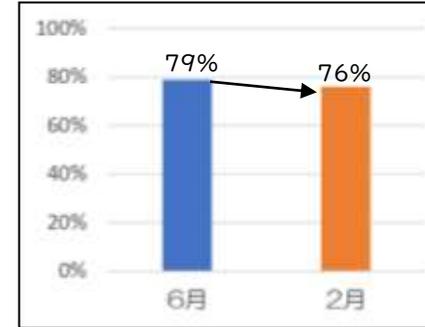
かていがくしゅうじかん たっせい
家庭学習時間を達成できた



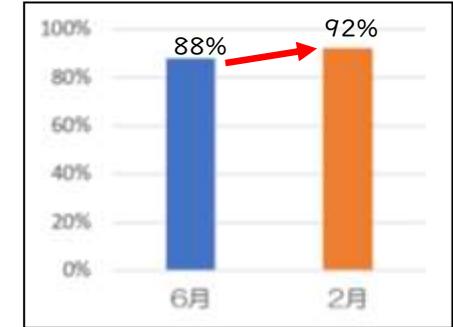
じかん じかん まも
メディアの時間(2時間)を守れた



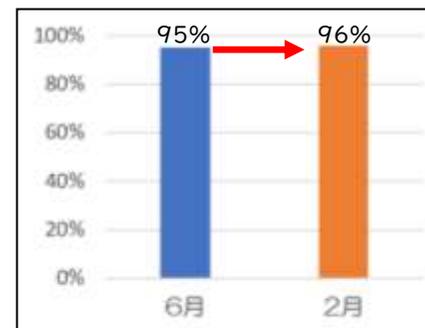
がくねん じ
学年ごとのねる時こくまでにねた



あさ じ までに おきた
朝7時まで起き



あさ じ
朝ごはんを食べた



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いと思います。
来年度もよろしくお願ひいたします!

