

# ほけんだより



令和5年3月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

少しずつ暖かくなってきました。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）、花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、四季を感じられるメッセージになっています。機会があったら見てみてください。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎でお休みしている児童も増えました。引き続き手洗い・うがい・正しいマスクの着用等、感染症対策は続けていきましょう。3月も生活習慣を整えて元気に過ごせるといいですね。



## ヘッドホン・イヤホン難聴なんぢゆうって知ってる？

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使って、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている細胞が少しずつ壊れて起こる難聴のことです。少しずつ進行していくため初期には自覚しにくいですが、失った聴覚は元には戻りません。

では、どんなことに気を付ければよいでしょうか。



音量を上げすぎない。



休憩しながら使う。



長い時間使わない。

## 1年間の「健康生活」振り返りチェック



今年度の卒業式まで6年生が学校に来る日は15日、修了式までみなさんが学校に来る日は16日です。この1年間の生活を振り返って、次の学年に向けてまた頑張っていきましょう。



早寝早起きができた



好き嫌いしなかった



友だちと仲良くできた



歯みがきをした



外で体を動かした



手洗いを頑張った



はんかち・ティッシュを毎日持ってきた

何個の□にチェックが  
つきましたか？  
残りの3月も元気に  
過ごしましょう！



ストレスを上手に  
解消できた