

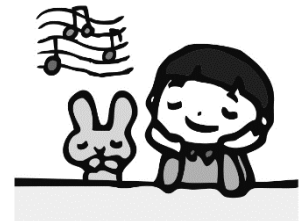


川口市立新郷東小学校 令和6年3月

まだまだ風が冷たくて寒い日もありますが、日差しが暖かい日も増えてきました。風が強く吹いている中でも、外遊びや、なわとびの練習などとてもよくがんばっていますね。新郷東小学校では、だいぶ落ち着いてきましたが、インフルエンザやコロナの感染者はまだ少し出ています。咳エチケット、手洗いを引き続き心がけましょう。

3月3日は耳の日です！

耳を大切にしましょう！！



ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

たいせつな耳：こんなことはしないで！

たたく



ひっぱる



大きな音を出す



ものをおしこむ



耳垢にもやくわり？

- 殺菌効果があり細菌などから守る
- 脂肪分が外耳道を保護する
- 苦味があり虫などの進入を防ぐ



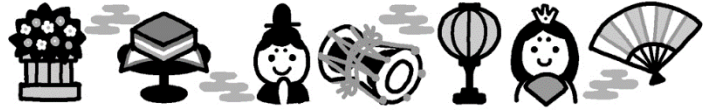
耳掃除は2週間に1回を目安に

入口を優しくなぞるようにすればOK

ほけんもくひょう けんこうせいかつ はんせい
 ≪3月の保健目標≫ 健康生活の反省をしよう



今年度も感染症は流行っている中ではありましたが、意識して健康な生活を送ることができましたか。1年間を振り返り、あまりできなかったところは、まだ今からでも間に合います。頑張って改善していきましょう。



からだからこんな声が聞こえませんか？



はや ちりょう
早く治療してよ～



つか と
疲れが取れないよ～



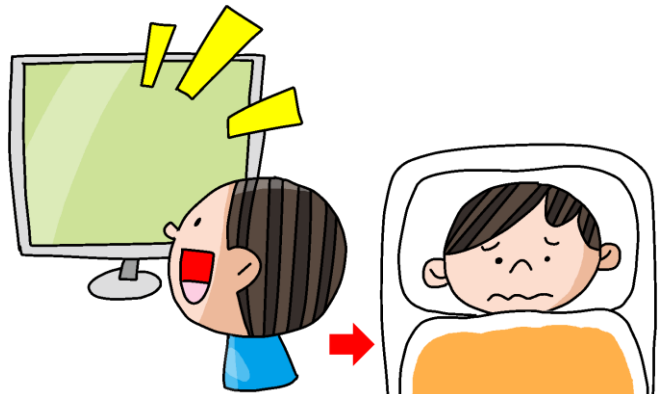
きゅう
休けいをとってよ～

よいひみのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質

「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちがお落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

