

ほけんだより3月

令和4年3月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.14 保健室発行

少しずつ暗くなるまでの時間が長くなってきましたね。太陽の日ざしも、冬よりあたたかくなってきました。いよいよ今の学年のしめくくりが始まります。4月よりも、心や体もできるようになったことや変わったことがあるはず。そんな自分をたくさんほめてあげてください。そして春休みがはじまるまで、みんなで元気よく学校生活をすごしましょう！



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

ねんかん せいかつ
1年間の生活をふりかえって……

できていたら□にチェックをいれよう！



□早ね・早起
ができた



□好ききらい
しなかった



□元気に体を
うごかした



□手あらいを
がんばった



□毎日ハンカチ
やティッシュを
もっていた



□ていねいに
歯みがきをした



□友だちと
なかよくできた



□ストレスを
うまく解決できた



「^{みみ}耳のはたらき」と「^き気をつけてほしいこと」、
 していますか？

「^{みみ}耳のはたらき」

①まわりの^{おと}音をきく



②^{からだ}体のバランスをとる



「^き気をつけてほしいこと」

①^{みみもと}耳元で^{おお}大きな^{こえ}声を出さない



②^{みみ}耳の^{ちか}近くや^{かお}顔をたたかない

③^{はな}鼻をかむときは^{かたほう}片方ずつゆっくり



ヘッドホン難聴に注意!

～ヘッドホン^{なんちよう}難聴って？～

ヘッドホン^{なんちよう}難聴は、^{おんがく}音楽プレーヤーや^{どうが}動画の^{おと}音の^あ上げすぎ、^{コン}サートなどの^{おお}大きな^{おと}音が原因で、^{おと}音を^き聞くための^{しんけい}神経が^{きず}傷ついて^き聞こえが^{わる}悪くなります。ふつうは^{じかん}時間をかけるとよくなりますが、^{まいにち}毎日、^{なが}長い^{じかん}時間、^{おお}ずっと^{おと}大きな^き音を^{つづ}聞き続けていると^き気がつかないうちに^き聞こえにくくなってしまいます。^{ときどききゅう}時々^{きゅう}休けいをしながら、^{みみ}耳を^{たいせつ}大切に
 してあげてください。

^き気をつけること



^{おと}音を^{おお}大きくしすぎない



^{きゅう}休けいをしながら^{つか}使う



^{ちようじかんつか}長時間使わない



^{とき}しんどい時は^{つか}使わない

なんの^{マーク}マークが、^知知っていますか？



このマークは「^{みみ}耳が^き聞こえにくい・^き聞こえない」ことを知らせるマークで、「^き聞こえが^{ふじゆう}不自由なので、^{はいりよ}配慮してく
 ださい」とお願いするマークでもあります。
^{びょういん}病院などの^{まどぐち}窓口に「^{てつだ}お手伝いします」とい
 う意味で掲げられていることもあります。
^き聞こえが^{ふじゆう}不自由なことは、^み見た^め目にはわ
 かりません。このため、^{ひと}人に^{ごかい}誤解されたり、

^{きけん}危険な^め目にあったり、^{こま}困ることや^{ふあん}不安
 なことがたくさんあります。

このマークを^み見せられたら、^{ゆっく}ゆっくり話したり、^み筆談をしたりして、^{コミュニ}コミュニ
^{ケーション}ケーションをとるよう
^{きょうりよく}に協力しましょう。簡
^{たん}単な^{しゅわ}手話なら、^{おぼ}覚えて
 おけるといいですね。

