

春休みの過ごし方

たくさんお世話になった6年生が卒業し、今年度の登校日も残りわずかとなりました。1～5年生のみなさんも4月から1つ学年が上がります。今年度のがんばりを自信にして、新しい学年へ力強く踏み出してほしいです！そのために、春休みも健康的に過ごしましょう^^

① ①の治療は済んでいますか？

他にも気になることがあれば、学年が上がる前に受診し、治療しておきましょう！



② ②一ずな生活にならないように

早寝早起きを続けて、朝ごはんもしっかり食べましょう。健康的な生活を！



③ ③りすぎないように

メディアは使用時間を守ります。たまにデジタルデトックスするととても気持ちよく過ごせますよ。



④ ④とれすを発散しよう

せつかくの休みを利用して上手に気分転換しましょう。体を動かすのもおすすめです！



⑤ ⑤の周りを整理しよう

新生活を気持ちよくスタートできるように、身の回りを整理整頓しておきましょう！



春休み中にけがをして、医療機関を受診した場合は、春休み明けに連絡帳等で保健室まで教えて下さい。学校で加入している保険の申請対象になる可能性があります。

イヤホン・ヘッドホンに注意

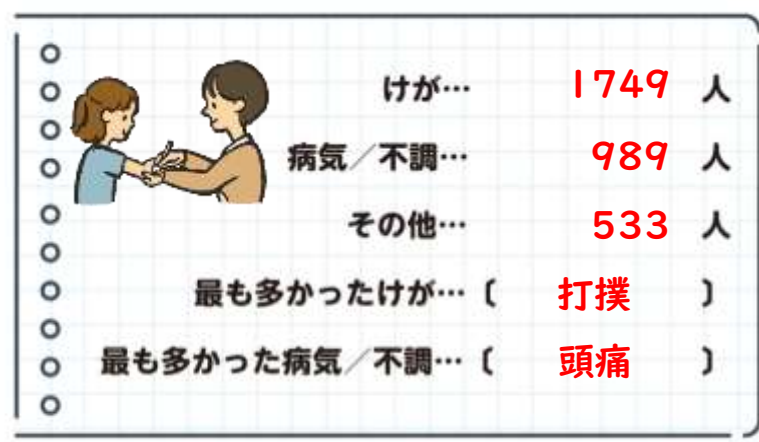
3月3日は「耳の日」でした。耳のはたらきは、音を聞いたり、音が鳴っている方向を感じ取ったりするだけではありません。耳の奥にある「三半規管(さんはんきかん)」や「前庭(ぜんてい)」という部分で、体が倒れないようにバランスを取るはたらきもあるんですよ^^

近年問題になっている「イヤホン(ヘッドホン)難聴」は、イヤホンやヘッドホンを長時間つけていたり、大音量で音を聞いたりすることが原因で引き起こされます。一旦難聴になってしまうと回復は難しいと言われてています。

イヤホン等を使用するときは、①周囲の会話が聞き取れる音量にする、②1時間に1回は10分ほど外して休憩する、などの対策をしましょう！



1年間の保健室利用まとめ



※3月6日現在の数字です。

のべ来室者数は3271人です。
平均して、1日あたりの来室者数は
約16.2人です。



花粉症の症状をおさえるには…

毎年春に花粉症に悩まされている人も少なくないと思います。つらい症状を少しでもおさえるためには、とにかく花粉をからだにつけない・入れないことがポイントです。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



◎マスク

鼻・喉から入る花粉をガード！
すきまができないようにつけます。



◎ぼうし

髪の毛につく花粉をガード！
つばの広いものがおすすめです。

◎めがね・ゴーグル

目から入る花粉をガード！
ゴーグルタイプの方が効果が高いです。



◎うわぎ

ツルツルしている素材だと
花粉が付きにくく、落ちやすいです。



すてきな春を

3月・4月は、たくさんの「さようなら」と「はじめまして」が訪れる時期。友達や先生と別れるのがさみしくなったり、「新しい環境でがんばれるかな…」と不安になったりする人もいると思います。でも、大丈夫です。今まで過ごしてきた思い出は消えないし、幸せは時間と一緒に積み重なっていきます。

不安や戸惑いなども、すべてふくめて今の自分だと受け止めると、心が落ち着いてきます。みなさんがすてきな春を迎えられますように。次の学年での活躍と、心身の健康を心から願っています！

