

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年間の保健室利用まとめ

	けが…	1690 人
	病気／不調…	970 人
	その他…	393 人
	最も多かったけが…	ぶつけた
	最も多かった病気／不調…	頭が痛い

※3月10日現在の数字です。

のべ来室者数は3053人でした。平均して、1日あたりの来室者数は約15.7人です。



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！



元気の源をつくる睡眠について

私たちは、1日の約1/4から1/3の時間を、眠って過ごしています。睡眠を取ると、1日中活動し続けてへとへとになった脳やからだ、こころを休ませて、疲れをふきとばしてくれます。

体への良い効果

- 病気の原因となる菌を退治する「免疫物質」をつくる
- 日中に見たことや学習したことを脳に定着したり整理したりする
- 「成長ホルモン」を分泌し、骨や筋肉などをつくる

など…



夜はぐっすり眠り、
朝はすっきりと目覚めるために必要なこと

- 規則正しい生活をする
- 運動習慣を持つ
- 朝起きたら光を浴びる
- よく眠れる寝具を選ぶ など…



〈四小の約束〉

- 1・2年生 … 9:00まで
- 3・4年生 … 9:30まで
- 5・6年生 … 10:00までに眠ろう



コーヒーなどの「カフェイン」が多く入っている飲み物や、夜遅くまでメディア機器を使用することは、良い睡眠に悪影響です。注意しましょう。



なやみ事や不安な事があって、
夜に眠りたくても、眠ることができない…



そんなときは1人でなやまないで、友達や家族、先生に
相談してみましょう。保健室もウエルカムです^^



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！

