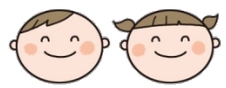
ほけんだより３月

平成２９年３月３日(金)　吉川市立旭小学校　保健室

少しずつ暖かい日が増えてきましたね。旭小では、インフルエンザでお休みする人がとても少なく、みんなが手洗い・うがいなどをがんばっているおかげかな、と思っています。吉川市内では、今も学級閉鎖をしている学校があります。まだまだ油断することなく、しっかり予防しましょう。

１年間をふりかえろう！

※１年間をふりかえってみて、きちんとできたものの絵に、○をつけてみよう！

早ね早おき	食後の歯みがき	すっきりうんち	しっかり食事	清潔なつめ
いっぱい運動	手あらい・うがい	ﾊﾝｶﾁ・ちりがみ	みんなと仲良く	笑顔たくさん 

○が８個以上あった人	りっぱです！とっても健康な１年でしたね。４月からもこの調子でがんばりましょう。
○が４～７個の人	もうすこしです。今年度できなかったことに力を入れて、来年度こそは８個以上をめざしましょう。
○が３個以下の人	もっとがんばりましょう。毎日の生活をよく見直して、できそうなことから１つずつ取り組んでみましょう。

かぜをひいてつらいとき、けがをしてみんなと一緒に遊べないとき、「あーあ、もっとちゃんと予防すればよかったなぁ」と思ったことはありませんか。『元気』は当たり前ではなく、毎日の行動のつみかさねです。また、「からだ」だけではなく「こころ」も『元気』でいることが大切です。

この１年間『元気』にすごすことができましたか？

めざせ！むし歯ゼロの旭小！！

がんばって治している途中の人がたくさんいるようですが、まだ１度も受診していない人は、ぜひ今年度中に受診しましょう。

治療が終わったら、『定期健康診断（歯科健診）結果のお知らせ』を学校に提出してくださいね。

3月3日「みみの日」の耳よりな話

耳には音を聞く役割と、体のバランスをとる役割があります。最近では、大きな音を聞き続けることでなる「ヘッドホン難聴」の人が増えているそうです。

★大活躍のみなさんの耳を、守るために★
①耳元で大きな声を出さない
②耳の近くをたたかない
③大きな音で音楽を聴き続けない
④耳そうじは月に１～２度くらい

耳 いつからいつまで？

私たちの耳はいつから聞こえるようになると思いますか？　じつはお腹の中にいるときから、赤ちゃんの耳にはお母さんの心臓の音や声、周りの音がちゃんと届いています。

ではいつまで聞こえる？
命が消えようとするとき、家族の呼びかけに一時的にでも意識が戻ったりすることを、昔から人は経験して知っています。

だから答えは、胎児の頃から命の終わりまで。

聴力は五感の中でも特に原始的な力なのです。

○おしらせ○

●スポーツ振興センター災害給付金の申請について

学校でのけがが理由で受診し、医療点数の合計が 500 点以上（窓口負担が 1500 円以上）の場合、日本スポーツ振興センターの災害給付を受けることができます。申請する方で、まだ書類をお持ちの方は、担任または養護教諭までご提出ください。また、申請を希望していて、書類を受け取っていないという方がいらっしゃいましたら、ご連絡ください。

★おわりに★　１年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。保健室・ふるや

参考：『健』2017.3 月号・2016.3 月号、Sedoc 無料ｲﾗｽﾄ