

3月 ほけんだより

令和5年3月2日
美南小学校
保健室

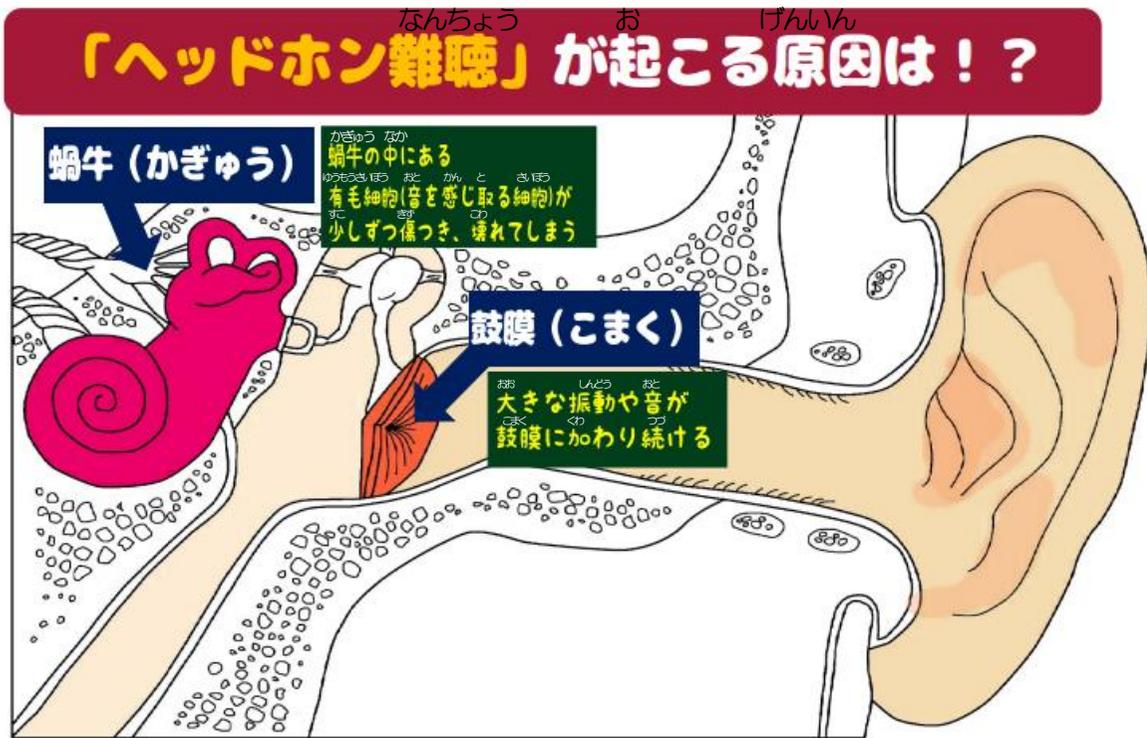
3月21日はランドセルの日です。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。

「卒業はまだ先」というみなさん、「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。

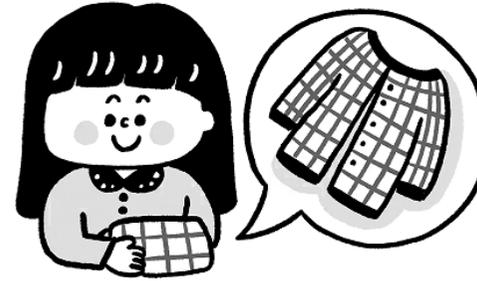
物を少し乱暴に扱っていたな・・・という人は、春休みの間にランドセルなどをキレイにしてみるのもいいですよ！！

3月3日は「耳の日」

耳には2つの役割があります。1つ目は音を聞くこと。耳が2つあるおかげで、どの方向から聞こえているかわかります。2つ目の役割は体のバランスをとる役割もあります。



三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

音楽を聴いたり動画を見るときに、イヤホンやヘッドホンを使っている人はいませんか？

大きな音や長い時間使うことで、「ヘッドホン難聴」という聞こえが悪くなる病気になる若者がふえているそうです。

ヘッドホンなどを使うときは、

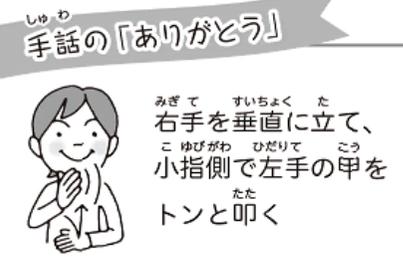
- ①音量を下げる。(外の音が聞こえる程度)
- ②時間を決める。

ヘッドホンやイヤホンは、正しく使って大切な耳を守っていきましょう。

やってみよう！
手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。



手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。

