

ほけんだより3月

令和 7年 2月 28日
 座間市立ひばりが丘小学校
 校長 小宮美紀

3月に入り、寒さも少し和らいできたでしょうか。この時期は「三寒四温」といって寒い日と暖かい日が3~4日ごとにあり、そしてだんだんと本格的な春に向かっていきます。体調をくずさないように気をつけて、1年のしめくくりの月を元気に過ごしていきましょう



ちっちゃくって、いつもは忘れられてしまうけど、
「音を聞く」
「バランスをとる」など
 いつもいっぱい働いています



やりすぎ注意! 耳そうじ

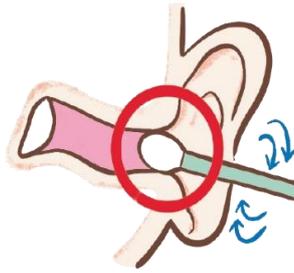
耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



こんなことにも注意!

耳栓で大きな音を出さない

鼻をかむときは片方ずつかむ

耳に異物を入れない

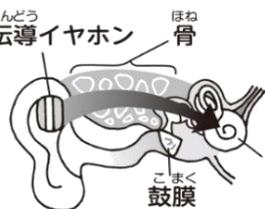
音楽

骨

でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音(空気の振動)が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ



せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。

— ひばり小の感染症情報 —

2月の欠席状況は1日15～25人、インフルエンザはほとんど出ませんでした。他の感染症もほぼなく、この時期としてはとても落ちついています。ただ、胃腸炎などが少し出ています。まだまだ、寒い日もあります。気を緩めずに感染症対策をしていきましょう。
「しっかりねる・食べる」で免疫力アップ、「てあらい・マスク」で体の中に入れない

<おうちの方へ>

申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



「登校から下校まで」のけがが対象です。小児医療制度を利用した場合でも、申請で一部給付金がある場合もあります。御相談ください。

ありがとうの
効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



もうすぐ卒業するみなさんへ *自分を大切に*

つらいことや悲しいことあった時、まず大切にしてほしいのは自分の心と体。心のSOSのサインは体に現れることもあります。そんな時はゆっくり休む時間を作ってください。また、ひとりでかかえないで、他の人に話してみてください。新しい場所でも健康に過ごせるよう応援しています。