

温かい日が増えてきたり、梅の花が咲いたりと季節は少しずつ春に近づいています。いよいよ今年度最後の1か月となりました。1年のやり残しがないように残りの1か月を大切に過ごしてください。

今後、新型コロナウイルス感染症への対策も段々と緩和されていく見込みですが、感染の恐れがゼロになったわけではありません。心も体も元気に卒業式、修了式を迎えられるように手洗いうがい、規則正しい生活を心がけましょう。



3学期がおわる前に



返却をお願いします



- ・ぼうし
- ・ハンカチ
- ・衣類

保健室で貸し出したものを返していない人は、3月中に保健室まで持ってきてください。特にぼうし（赤白ぼうし、ライオンズぼうし）の数が少なくなってしまう、困っています。



提出をお願いします

- ・健康診断の受診報告書
- ・スポーツ振興センター関係書類

受診が済み、手元に医療機関で記入してもらった用紙をお持ちの場合は、早めに提出をお願いいたします。用紙を紛失してしまった場合は再発行しますので、担任または保健室までお知らせください。



3月3日は「耳の日」



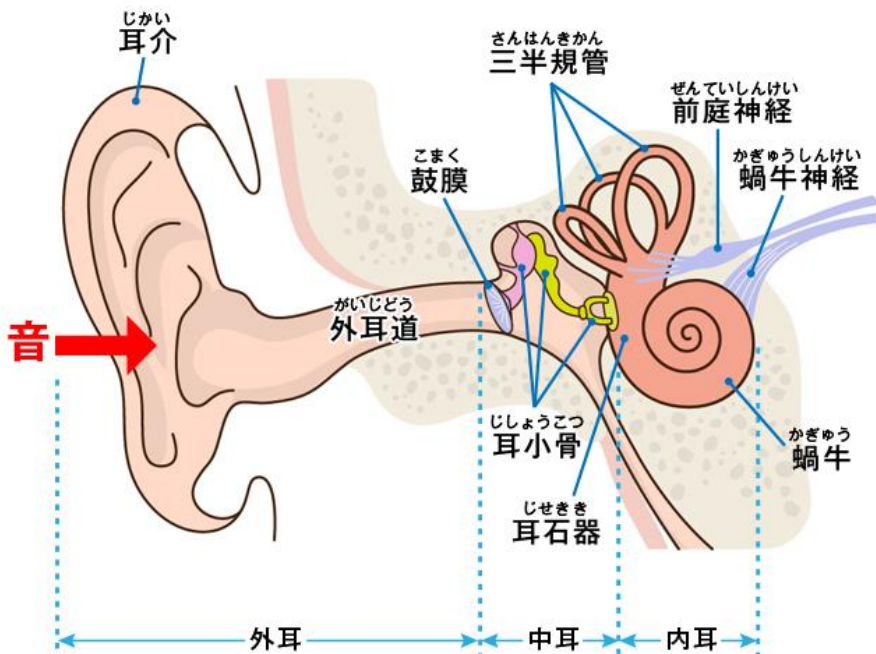
耳のはたらき

耳は音を脳に伝えるだけでなく、からだのバランスを保つ働きもあります。

お母さんのおなかの中にいる赤ちゃんの時から既に、活動しているときはもちろん、眠っている間も音を聞いています。

ヘッドホン難聴とは？

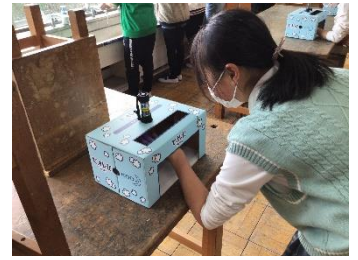
ヘッドホンやイヤフォンなどで長い時間、耳元で大きな音を聞くことで、耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがしたり、耳が聞こえにくくなったりすることがあります。難聴はいったん起こってしまうと治りにくいこともあるので、日頃から耳を大切にしましょう。



手はしっかり洗えていますか？

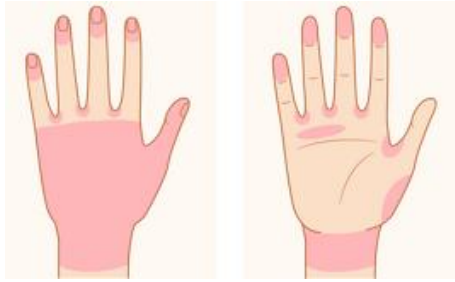
外あそびから帰ってきたとき、給食の前、トイレの後、石けんできれいに手を洗えていますか？

2月の児童保健委員会の活動で手洗いチェッカーを使い、普段の手洗いでどのくらい洗い残しがあるのか調べてみました。



○洗い残しの多かった部分

- ・ 指先
- ・ 手首
- ・ 指のあいだ
- ・ 手の甲



手の平はきれいになっても手の甲に汚れがついている人が多数！
また、何度か洗ってチャレンジしても指先（特に爪と皮膚の間）に汚れが残っている人が多かったです。
洗い残しが多い場所はより丁寧に洗うように気をつけましょう。



○きれいに洗うための4つのポーズ

バイクのポーズ



親指を握ってぐるぐる回します。

オオカミのポーズ



指を立てて手のひらにあてて動かします。

お山のポーズ



指と指を挟んで、動かします。

つかまえたのポーズ



手首を握ってぐるぐる動かします。



洗い残しの結果や保健委員からの上手な手洗いのためのアドバイスが保健室前の廊下に掲示してあるのでぜひ見に来てください。

引き続きご協力をお願いします

- ◆ 体温、健康状態を健康カードに記入して、登校の際は忘れずに持たせてください。
※ 記入忘れが増えていきます。休みの日も記入をお願いします。
- ◆ 発熱、のどの痛み、咳などの風邪症状がある場合は登校を控えてください。
- ◆ 兄弟、ご家族に体調不良の方がいる場合も登校を控えてください。
- ◆ 登校の判断に迷われる場合は、登校を見合わせていただきますようご協力お願いいたします。

