



ほけん だより 12月

2022. 12. 21
池田小学校
保健室

～ 冬 休 み 前 特 別 号 ～

イラスト引用元：「健」2022年12月号

もうすぐまにま^らった冬^{ふゆ}休み^{やすみ}ですね❀ クリスマス^{しやうがつ}にお正月^{しやうがつ}など、おいしいものを食^たべたり遊^{あそ}んだり^{あそ}と楽^{たの}しみな^{たの}こともた^たくさんある^あるの^のではない^ひでしょうか？この冬^{ふゆ}はコ^こロナ^{ろな}とイン^{いん}フル^{フル}エン^{えん}ザ^ざの両^{りやう}方^{ほう}の流^{りゅう}行^{こう}が心^{しん}配^{ぱい}されて^ていま^ます。お休^{やす}みの間^{かん}を元^{げん}気^きに過^すごせ^せるよ^ように、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}対^{たい}策^{さく}をし^しっか^かり^りして、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけ^けて^てくだ^{くだ}さい^{さい}ね！3学^{がく}期^きに楽^{たの}しい思^{おも}い出^でを聞^きか^かせて^てもら^{もら}える^るの^のを楽^{たの}しみ^{しみ}に^にして^{して}いま^ます！



元^{げん}気^きに冬^{ふゆ}休^{やす}み^みを過^すご^ごせ^せて^てい^いる^るの^のは、ど^どの^ど子^こか^かな^な？

部屋^{へや}の中^{なか}で
ダ^だラ^らダ^だラ^らク^くダ^だ

鏡^{かがみ}を見^みなが^{なが}ら^らの
歯^はみが^がき^きで
ピ^ピカ^かピ^ピカ^かニ^に

ご^ごち^ちそ^そう^うを前^{まへ}に、つ^つい
パ^パク^くパ^パク^くマ^ま

お風^{かぜ}呂^よでゆ^ゆつ^つくり
ホ^ほカ^かホ^ほカン^{かん}ガ^がル^るー

部屋^{へや}が乾^{かん}燥^{そう}して、の^のど^どが
カ^かラ^らカ^かラ^らス^す

夜^よふ^ふか^かし^しせ^せず^ずに
ス^すヤ^やス^すヤ^やギ^ぎ

ど^どう^うぶ^ぶつ^つた^たち^ちに
好^{この}きな^な色^{いろ}を
ぬ^ぬって^てね

OK! NG

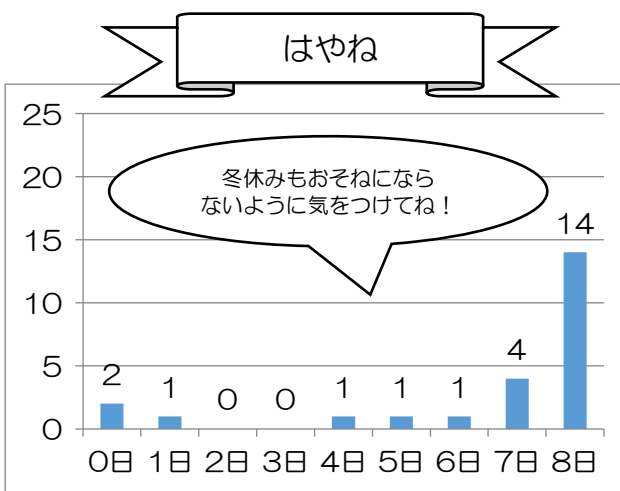
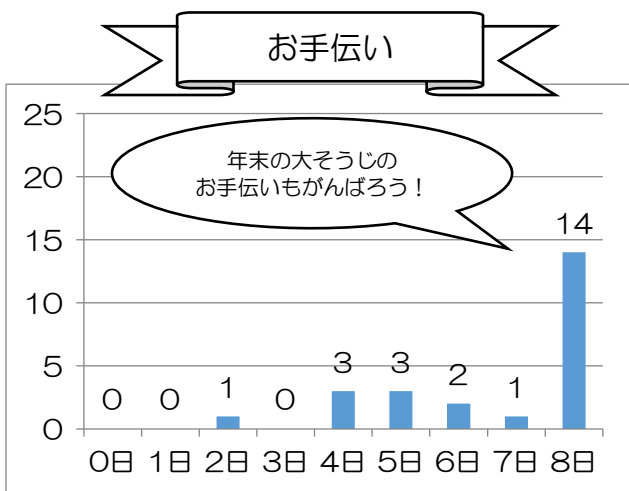
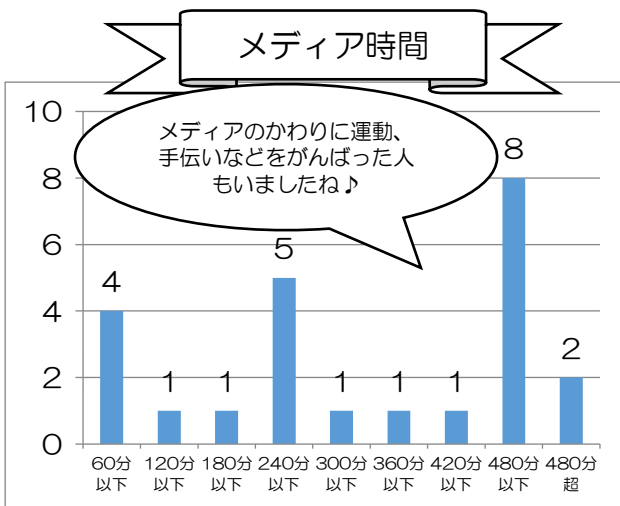
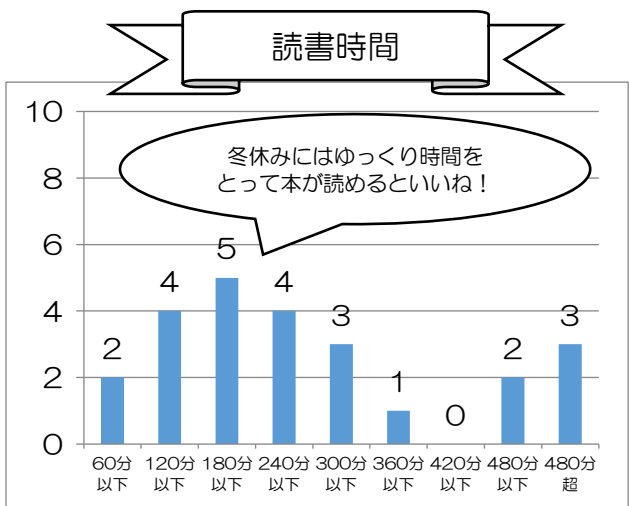
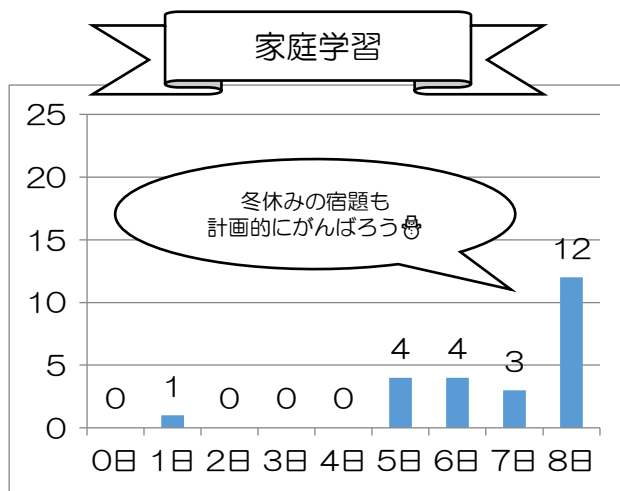
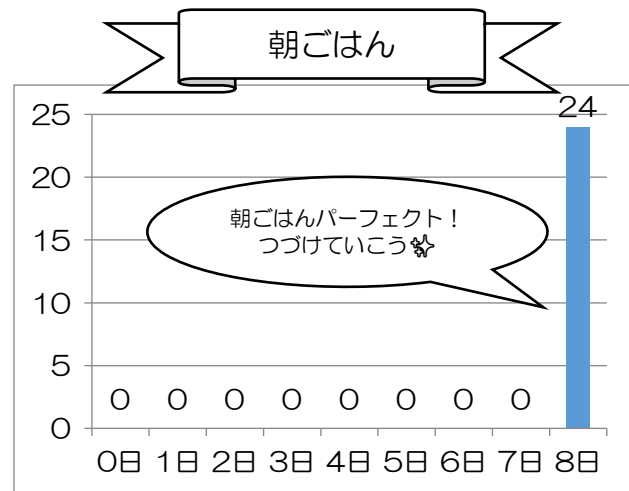
ホ^ほカ^かホ^ほカン^{かん}ガ^がル^るー
ス^すヤ^やス^すヤ^やギ
ピ^ピカ^かピ^ピカ^かニ
ダ^だラ^らダ^だラ^らク^くダ^だ
カ^かラ^らカ^かラ^らス
パ^パク^くパ^パク^くマ^ま

楽^{たの}しいイ^いベ^べン^んト^とが^が続^{つづ}く冬^{ふゆ}休^{やす}み^み。食^たべ^べず^ずぎ^ぎや運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}に^き気^きをつ^つけ^けま^まし^しよ^う。ま^また、空^{くう}気^きが乾^{かん}燥^{そう}して^てい^いる^るの^ので、こ^こま^まめ^めな水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}も大^{たい}切^{せつ}です^すよ。夜^{よる}は^はお風^{かぜ}呂^よでし^しっ^かり^り体^{からだ}を温^ぬめ^めて、て^てい^いね^いに^に歯^はを^をみ^みが^がい^いて^てか^から^ら早^{はや}め^めに^に寝^ねま^まし^しよ^う。

う^うら^ら面^{めん}も^もみ^みて^てね^ね!!

いきいきカードの結果

11月24日～12月1日は第4回メディアコントロール週間でした。結果を下の表にまとめています。自分のめあてを意識して規則正しい生活ができたでしょうか？お家の人と一緒に見てね！



ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）を知っていますか？



◎ヘッドホン難聴とは

…ヘッドホンなどを使用して大きな音を聞き続けることで、音を伝えるための細胞が傷つき、音が聞こえにくくなってしまふことを言います。コロナが流行しはじめてから、家で過ごす時間や、リモートで勉強をしたりすることが増えてから、子どものヘッドホン難聴も増えているようです。ヘッドホン難聴は少しずつ進行し、なかなか症状に気づきにくいそうです。ヘッドホンを使う習慣のある人は気をつけてくださいね！

◎ヘッドホン難聴にならないために！

大きな音で聞かない！

ヘッドホンをしていても会話ができるくらいの音量にしましょう。

休む時間をつくる！

ヘッドホンを連続で1時間以上は使わないようにしましょう。

体調が悪い時は使わない！

難聴のリスクが高くなるので体調や気分が悪い時の使用はひかえるようにしましょう。



～保護者の方へ～

いつも本校の保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今年も大変お世話になりました。

○冬休みも引き続き感染症に注意をお願いします。岡山県でも新型コロナウイルスの新規感染者数が1日に3,000人を超えるなど、増加傾向にあります。また今年には県内でインフルエンザの流行による学級閉鎖も報告されています。手洗い、換気、規則正しい生活などの基本的な感染症対策をお願いいたします。

○健康診断の結果、医療機関への受診が必要と思われる方には「治療指示書」をお渡ししています。今年のもは今年度中には治療を済ませ、学校に提出をお願いいたします。紛失されている場合は再発行が可能ですので、いつでもお声かけください。よろしくお願いいたします。



**2022年も大変お世話になりました！
来年もよろしくお願いいたします！**

