

ほけんだより 3月

令和6年3月4日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.11
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活をふりかえろう

今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。歯科検診でむし歯が見つかった人など、調子がよくないところがある人は、今年度のうちに受診をしましょう。

ドキドキ・ワクワクの4月。はじめの一步を元気に踏み出したいですね！



《保健室来室者数》

病気	790人
けが	1985人
その他	97人



「朝ごはんを食べていなかった」「ろうかを走ってしまった」など、どうして病気やけがをしたのかふりかえてみてくださいね。

《学校感染症出席停止者数》

総数	231人
そのうち…インフルエンザ	182人

「登校届」や「登校許可証」の提出忘れはありませんか？
用紙が必要な場合は、学級担任までご連絡ください。

《日本スポーツ振興センター災害共済給付金》

申請者数	29人
------	-----

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合に給付金が支給されます。申請は2年以内に行う必要があります。

3月3日は「耳の日」です

皆さんは、耳の健康について考えたことはありますか？タブレットなどで音楽を聴いたりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思います。実は、長時間の使用は、耳が聞こえにくくなる“難聴”になる危険があります。難聴になると、回復が難しいと言われています。

～大切なのは、予防です！～

◎ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞こえるくらいの音量にする。

◎1時間に1回、10分間ほど耳を休ませる。



「けんこうカード」を返却します

次年度以降も、定期健康診断の結果は、「定期健康診断の記録」でお知らせします。2年生から6年生までのお子さんに、昨年度まで使用しておりました「けんこうカード」を返却しました。再提出の必要はありません。どうぞよろしくお願いいたします。