



ほけんだより



令和7年3月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標: 1年間の反省をしよう ○重点目標: 学校生活のきまいを守って安全に過ごそう

3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

耳の中がカサカサしたり、
耳垢が気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんにとって
もらいましょう。

元気に新学期が迎えられる
ように、むし歯や目の不調など
ありましたら、受診・治療をお
すすめします。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない?



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月



あたら
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか?

5月



れんきゅうあ
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか?

6月



はくち
歯と口の健康に
きをつけて
ことができましたか?

7月



わっちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか?

8月



なつやす
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか?

9月



あき
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか?

10月



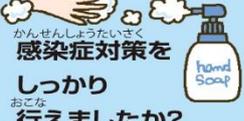
め
目にやさしい生活を
心がけましたか?

11月



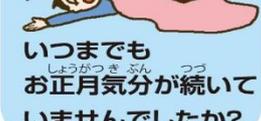
ねにせ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか?

12月



かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか?

1月



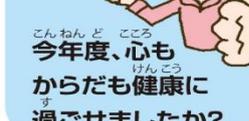
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか?

2月



ストレスを
上手に解消
できましたか?

3月



こんねんどころ
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか?