



すくすく 3月号



もうすぐ新しい学年になります。豊田小学校の皆さんは、この1年間、規則正しい生活、ていねいな手洗いや毎日のマスクの着用などをして、元気に過ごすための努力をたくさんしました。自分のできた努力を思いつく人は、自分で自分に「はなまる」をあげてください。



はるやす 春休みに、こころとからだのメンテナンスをしよう

① じっしん ちりょう 受診・治療をすませよう

進級すると、すぐに健康診断があります。体の不調が続いていたり、むし歯があったりする人は、春休みのうちに病院へ行っておきましょう。



② も もの じゅんび 持ち物の準備をしよう

足りないものや、買いかえが必要なもの、体操服の状態やくつのサイズなどを確認してください。



③ み せいの まわりの せいり 身のまわりの整理をしよう

つくえの中や部屋の中を片づけて、いらぬものは捨て、すっきりした気持ちで新学期をむかえてください。



④ リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電をしてください。また、新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを意識して過ごしてください。

はるやす ちゅう がっこう れんらく 春休み中の学校への連絡について

お子様やご家族が、新型コロナウイルス感染症と診断された場合、濃厚接触者として経過観察を指示された場合、新型コロナウイルス感染症に関する検査（PCR検査等）を受けた場合、発熱等の風邪の症状で受診した場合は学校に連絡してください。6年生は3月31日までは卒業した小学校へ、4月1日以降は入学する中学校へ連絡をしてください。健康観察票は、春休み中も記録してください。



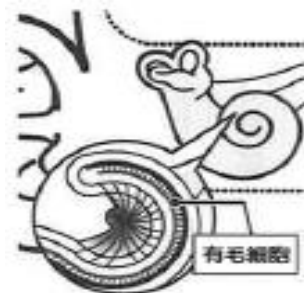
ヘッドホンなんちょう難聴なんちようにきをつけてください

音楽を、イヤホンやヘッドホンで大きな音で聞き続けることによって、起こる難聴をヘッドホン難聴といいます。耳の中の「有毛細胞」がきずつき、こわれてしまうことが原因で、音が聞こえにくくなってしまいます。



いちどいちどうしなうしなった聴力ちようりきは戻もどらない

有毛細胞がすこしこわれてしまっただけであれば回復することがあります。ダメージを受け続けて有毛細胞がこわれてしまうと、聴力は元に戻らなくなります。



せかいせかいで 11億人以上おくにんいじゆう!?

WHO（世界保健機関）は、音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者が世界で11億人以上もいると発表しています



じぶんじぶんできづきづきにくい

はじめは、高い声から聞こえにくくなるので、ふだんの生活では気づきにくいです。自分で気づくころには、症状が進んでいます。

じぶんじぶんや、まわりの人まわりのひとの耳みみを大切たいせつにするポイント

★鼻炎が続く人は、早期に受診する。

★鼻をかむときは、やさしく、片方ずつかむ。

★音楽を大きな音量で聞かない。

（周りの声が聞こえる音量が目安）



鼻と耳はつながっています。



★友達の耳元で大きな声を出さない。

