

# ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.11 3月号 令和6年2月29日 家庭教配付

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」といいます。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

## ☆☆☆☆市内でもインフルエンザや新型コロナ、

### そして感染性胃腸炎による学級閉鎖が出ています☆☆☆☆

少しでも本人の体調がよくない場合は登校を控えてください。また、朝元気で登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。ご理解をお願いします。

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
○をつけてね

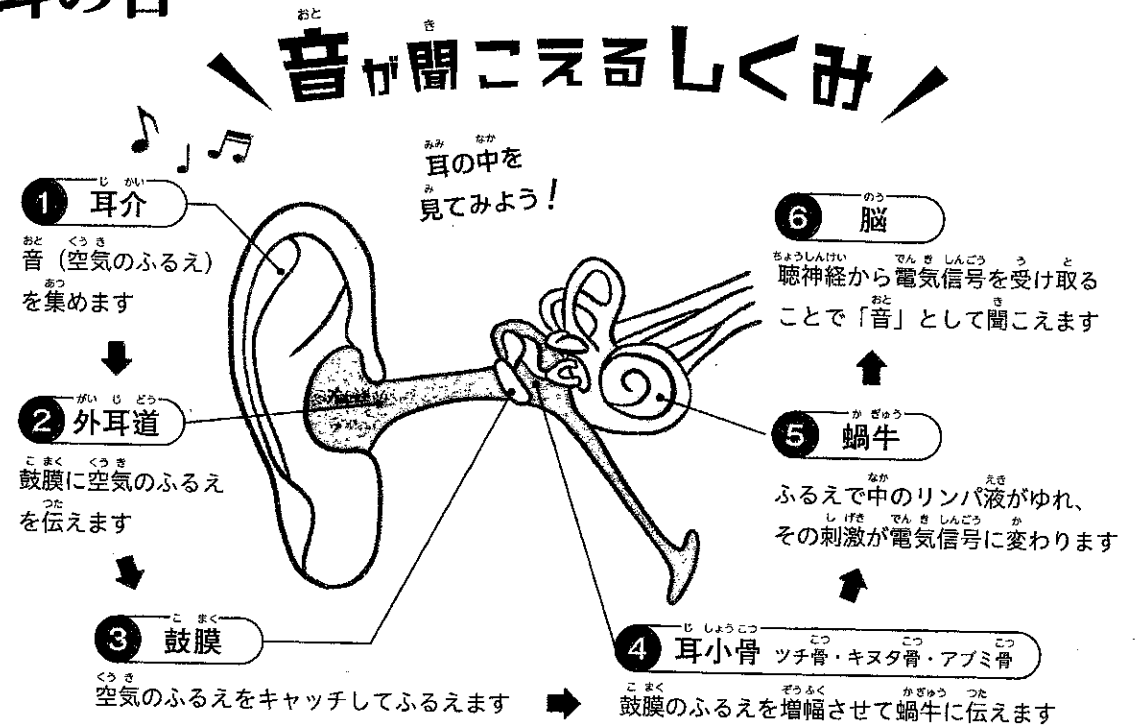
 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

「定期健康診断の結果(健康カード)」を配付しますので健康状態を確認してください。受診済は反映されませんのでご承知おきください。

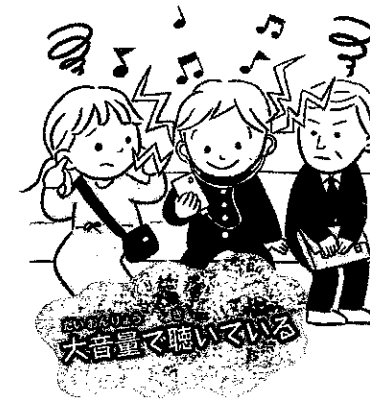
西日付日：3月22日(金)

※6年生は、3月14日(木)

## 3月3日は 耳の日



## イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

**イヤホンの使い方**

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

今年度も1年間、たくさんのご協力をありがとうございました。  
養護教諭