



れいわ ねん がつ にち もく
令和7年3月13日(木)
あく ねしりつ おりたしょうがっこう
阿久根市立折多小学校
○おうちのひととよんでね

すこ ずつ ぬかくなつてきましたね。いよいよ、6年生は卒業、1～5年生はいまの学年、最後の月です。1年間の生活をふり返り、残り少ない日々を元気に過ごしましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

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
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
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？

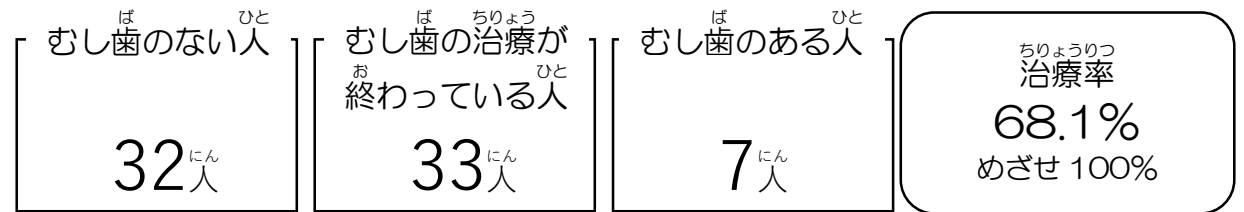
3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

～今月の保健目標～

1年間の健康生活の反省をしよう

- 自分の生活習慣を振り返ろう。
- 生活リズムを振り返り、整えよう。

折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？ (3月5日現在)



…保護者の方へ～新年度に備えて春休みの間に受診を～…

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になる場所がありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



みだしなみチェック1年間パーフェクト賞

毎週月曜日の朝に「はちつぼネは」をきちんともってきているか、チェックをしました。1年間パーフェクトだった人のしょうかいをします。(3月10日までのみだしなみチェックをまとめています)

- 1年 W・Tさん
- 2年 U・Hさん
- 3年 K・Yさん S・Nさん H・Tさん
- 4年 H・Sさん H・Nさん
- 6年 N・Aさん H・Hさん M・Iさん M・Yさん

みなさんもパーフェクト賞を取れるように、来年度もがんばりましょう。

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

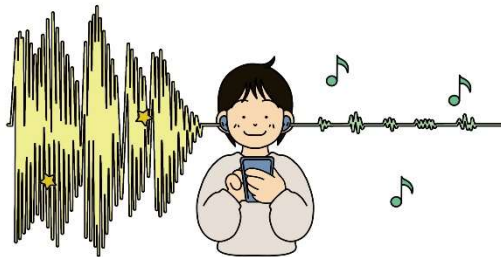
長時間使わない

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!

デジタル・デトックスしませんか?

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか?
数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風
呂に入ったり、明日の準備を整えたり... 豊かな時間を過ご
すことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー
ライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



7つのまちがいをさがそう



保健室の1年間

3月3日までの、保健室利用をまとめました。

保健室の利用件数

407件

1学期	118件
2学期	231件
3学期	58件

ケガの手当で来た人

206人

- ★一番多かったケガは... すりきず
- ★一番多かった月は... 9月
- ★ケガが一番多かった場所は... 運動場

体調が悪くなって来た人

132人

- ★一番多かった症状は... 頭痛
- ★一番多かった月は... 9月

1年間、健康に過ごせましたか?

- 規則正しい生活が続けられた?
- ケガや病気の予防ができた?
- 適度な運動ができた?
- 好き嫌いなく食事ができた?





れいわ ねん がつ にち もく
令和7年3月13日(木)
あく ねしりつ おりたしょうがっこう
阿久根市立折多小学校
○おうちのひととよんでね

すこ ずつ ぬかくなつてきましたね。いよいよ、6年生は卒業、1～5年生はいまの学年、最後の月です。1年間の生活をふり返り、残り少ない日々を元気に過ごしましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

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
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
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
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

～今月の保健目標～ 1年間の健康生活の反省をしよう

- 自分の生活習慣を振り返ろう。
- 生活リズムを振り返り、整えよう。

折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？ (3月5日現在)

むし歯のない人 32人	むし歯の治療が 終わっている人 33人	むし歯のある人 7人	治療率 68.1% めざせ100%
----------------	---------------------------	---------------	-------------------------

保護者の方へ ～新年度に備えて春休みの間に受診を～

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になる場所がありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



みだしなみチェック1年間パーフェクト賞

毎週月曜日の朝に「はちつぼネは」をきちんともってきているか、チェックをしました。1年間パーフェクトだった人のしょうかいをします。(3月10日までのみだしなみチェックをまとめています)

- 1年 W・Tさん
- 2年 U・Hさん
- 3年 K・Yさん S・Nさん H・Tさん
- 4年 H・Sさん H・Nさん
- 6年 N・Aさん H・Hさん M・Iさん M・Yさん

みなさんもパーフェクト賞を取れるように、来年度もがんばりましょう。

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

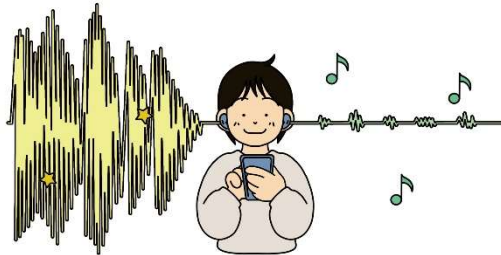
長時間使わない

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!

デジタル・デトックスしませんか?

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか?
数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風
呂に入ったり、明日の準備を整えたり... 豊かな時間を過ご
すことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー
ライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



7つのまちがいをさがそう



保健室の1年間

3月3日までの、保健室利用をまとめました。

保健室の利用件数

407件

1学期	118件
2学期	231件
3学期	58件

ケガの手当で来た人

206人

- ★一番多かったケガは... すりきず
- ★一番多かった月は... 9月
- ★ケガが一番多かった場所は... 運動場

体調が悪くなって来た人

132人

- ★一番多かった症状は... 頭痛
- ★一番多かった月は... 9月

1年間、健康に過ごせましたか?

- 規則正しい生活が続けられた?
- ケガや病気の予防ができた?
- 適度な運動ができた?
- 好き嫌いなく食事ができた?

