

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

3月の保健目標

げんき せいかつ
元気に生活できたか

ふりかえろう

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？「卒業はもう少し先」の皆さん。「物を大切にできる人は心も大切にできる人」だと思えます。「少し乱暴に扱っていたな・・・」という人は、綺麗に拭いてみるのはいかがでしょうか？

耳がイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳さうじを
たくさんする

鼻を思いっきり
かむ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

どうしてイヤなの？

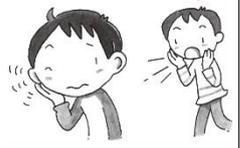
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳さうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするの〇。



「あれ？ 姿だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

こんねんど ほけんしつ ～今年度の保健室～

保健室の
利用者数

690人

でした



体調が悪くて来た人

250人

いちばん多かった症状

ずつつ
頭痛



ケガで来た人

440人

いちばん多かったケガ

だぼく
打撲



来た人が
多かった月

10月

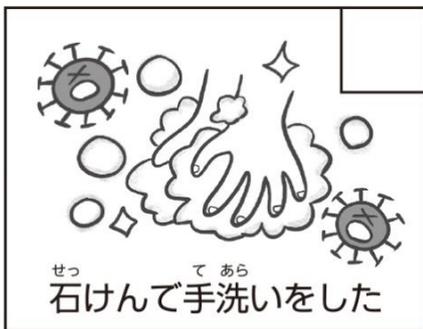
108人



今年度、保健室に何回来たか、思い出せますか？ 体調不良やけがの中には、防ぐことの出来たものもあつたかと思えます。これからも、元気で安全に学校生活を過ごしていけるように、毎日の生活を工夫していきましょう。

1年^{ねん}をふり返^{かえ}ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



いちねんかん きそくただ せいかつ おく て き うえ まいにち せいかつ か たいせつ
一年間、規則正しい生活を送ることは出来ましたか?上の6つはどれも毎日の生活に欠かせない、大切なものばかりです。お家の人と、毎日の生活について振り返ってみてくださいね。

保護者の皆様へ

むし歯の治療がまだお済みでない児童の保護者の皆様は、春休みを活用していただくなど、今年度中の治療をお願いいたします。

1~5年生には健康手帳をお返ししています。1年間の成長が記録してありますので、御確認ください。11日(月)までに学校まで返却をお願いいたします。

また、発育測定結果の隣のページにグラフを書く欄がありますので、忘れずに記入をお願いいたします。成長曲線の範囲を下回る、または上回っている、グラフが横切る、上下に範囲内を突き抜ける等といった際には病的な原因がある場合があります。成長異常は早期の治療で治ることが多いとされています。心配な点がございましたら、医療機関への問い合わせをお願いいたします。

健康手帳

むし歯治療状況

治療した人数

33/44

治療率

75%

2月28日現在

重要

今年度、google フォームにて入力をお願いしていた①保健調査票(緊急連絡票)、②家庭調査票、③お迎えカードは、入力項目が多く煩雑であるという声をいただきました。そこで、手書きの方が、記入が正確かつスムーズという判断をいたしました。そのため、来年度より用紙での記入・回収に戻すこととなりました。新しい記入用の用紙を、年度末に他の書類と合わせて配付いたします。春休み中に新しい用紙に必要な事項を記入していただき、新しい組、出席番号が分かりましたら、提出をお願いいたします。提出は4月9日(火)を予定しています。