

ふたば

3月の保健目標：健康生活の反省をしよう



今年度最後のほけんだよりです。みなさんにとって令和3年度はどんな1年でしたか？あと少しで6年生は卒業、1～5年生は進級ですね。1日1日を大切に過ごすためにも、体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。また、新しい年度に変わるとすぐに、健康診断が始まりますので、病院に行く必要がある人は3月中に受診し、検査や治療を進めてくださいね。



耳には、音を聞くことや音の方向を知ること以外に、体のバランスを保つという役割があります。授業を聞く、友達と話す、まっすぐ走る、自転車に乗る…など、みなさんの毎日を支えているのは「耳」です。そんな耳を大切にするために、次のことに気を付けましょう。

<p>耳あかをとる</p> <p>やさしく耳掃除をしましょう。力を入れすぎると耳の中を傷つけてしまうので、低学年はおうちの人にやってもらいましょう。</p>	<p>鼻水は片方ずつかむ</p> <p>耳が痛くなりになります。</p>	<p>耳もとで大声を出さない</p> <p>急に大きな音を聞くと、鼓膜がやぶれることがあります。</p>	<p>ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間つけない</p> <p>音が聞こえにくくなる、ヘッドホン難聴の原因につながります。</p>
---	---	---	---

ほけんしつ ようす 保健室の様子のお知らせ

令和4年度も残すところあと1か月となりました。保健室から、心も体もひとまわり成長した児童のみなさんの姿を見ることができ、とてもうれしく思います。最後に、今年度1年間の保健室の様子をお知らせします。(R4年2月21日現在)

一番多かった病気は

「腹痛」でした。

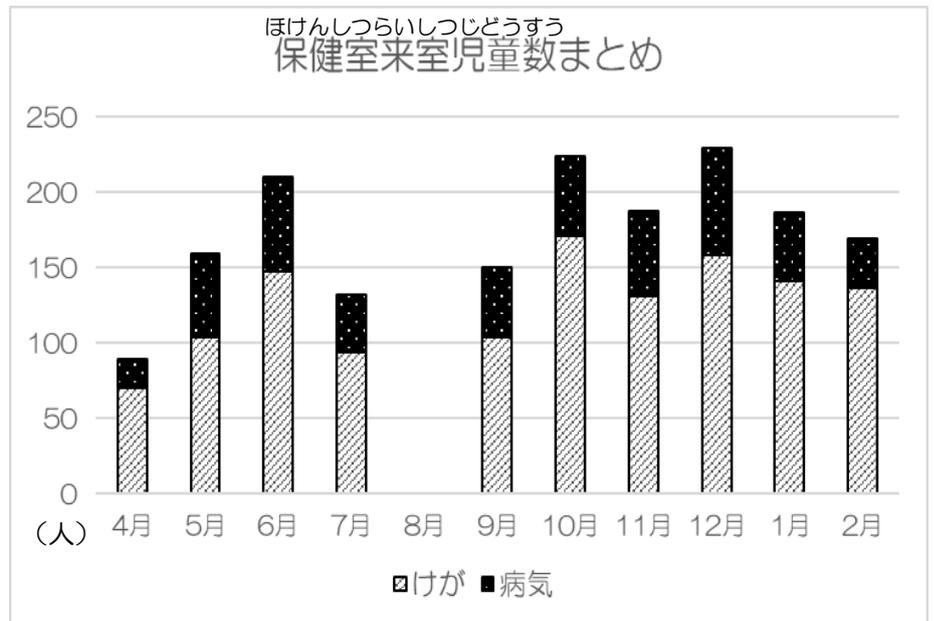
一番多かったけがは

「打撲」でした。

保健室への

総来室者数は…

1735人でした！



けがや病気をせずに元気に過ごすことができましたか？体調をくずしてしまった人は、生活習慣を見直してみましよう。けがをした人は、どうしてけがをしたのかを考え、同じことが起きないように気を付けましよう。

おうちのかたへ

毎日の検温や御家庭での健康観察、健康診断後の治療など、1年間大変お世話になりました。新型コロナウイルス感染症の流行は、まだまだ心配されますが、ほけんだよりをきっかけに、おうちで健康について話していただけたら幸いです。

1年間ありがとうございました。