

# 10号 ほけんだより

令和4年3月1日  
大内西小学校



3月になり、寒さもやわらいできました。今年度も終わりに近づき、つぎの学年はもうすぐそこです。6年生は、いよいよ卒業をむかえますね。6年生を送る会の心がこもったメッセージ、とてもすてきでした。1年のまとめの時期ですが、栃木県はまん延防止等重点措置も延長されています。元気に今年度を締めくくれるよう、規則正しい生活や、手あらいや消毒、密をさける生活をつづけていきましょう。

## 今年度の保健室利用状況

3月4日現在

<h3>保健室に来た人</h3> <p>1519人</p>	<h3>体調が悪くて来た人</h3> <p>91人</p> <p>1番多い症状 ▶ 頭痛</p>	<h3>けがをして来た人</h3> <p>373人</p> <p>1番多いけが ▶ すり傷</p>
<h3>利用が多かった月</h3> <p>1位 6月</p> <p>2位 10月</p>	<h3>利用が多かった曜日</h3> <p>1位 月曜日</p> <p>2位 火曜日</p>	<p>休み時間には、お話をしに来る人もいて、楽しい時間をすごせました。けがをした下級生を上級生が連れてきてくれたり、記録を書く手伝いをしてくれたりした人もいました。みなさんのやさしさが、とてもうれしかったです。来年度もルールを守って利用しましょう。</p>

## 1年間の健康生活を振り返ろう

<h3>早起き・早寝 できましたか？</h3>	<h3>体を動かして遊ぶ ことができましたか？</h3>	<h3>食後の歯みがきが できましたか？</h3>	<h3>外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？</h3>
<h3>朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？</h3>	<h3>毎日うんちが 出ましたか？</h3>	<h3>悩みがあったとき、 相談できましたか？</h3>	<h3>ストレスを解消する ことができましたか？</h3>

# 3月3日は耳の日です



## こんな症状があるときは注意

- 呼びかけても気づかない
- 声大きい
- 聞きまちがいが多い
- 耳がにおう
- 耳をよくさわる
- 耳だれが出る



→ 滲出性中耳炎、難聴、中耳炎、外耳道炎などの耳の病気がかかっているかもしれないので、耳鼻科へ行ってみてもらいましょう。

## 音を大きくして聞くのは危険!

ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽などを聞き続けていると、耳の一番おくにある「内耳」と呼ばれる部分が傷ついて、音が聞こえにくくなる場合があります。内耳が傷ついて、音が聞こえにくくなると、その後回復しない場合があるため、音を大きくして聞くのはやめましょう。



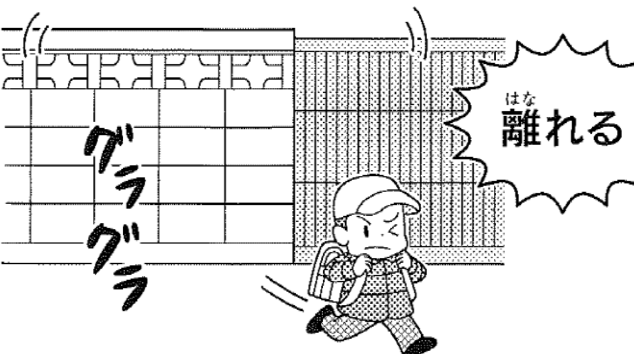
参考：小学保健ニュース

## 登下校中に地震が起きたら

### “物が倒れてこない” “物が落ちてこない” “高い” ところに避難します

危険な物や場所（ブロック塀、自動販売機、電柱・電線、ビルなど）から離れて、揺れがおさまるまでは低い姿勢になって、ランドセルや手提げバッグなどで頭を守りましょう。

海や川の近くにいるときは、揺れの大きさにかかわらず高いところに避難します。津波は繰り返し発生するので、自分で判断せず、災害情報を聞いたり周りの大人に聞いたりして行動するようにしましょう。



### いざというときに備えて

通学路の近くにある避難所を知っておきましょう。また、地震が起きたときにどのような行動を取るべきか、家の人と話し合っておくことも大切です。

参考：小学保健ニュース

3月11日は、11年前に「東日本大震災」と呼ばれる大きな地震による災害がおこった日です。この機会に、いざというときに命を守るためにとるべき行動について、お家の人と話し合ってみましょう。