

保健だより

NO.12

令和3年3月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

今年度も残りわずかとなりました・・・！

この1年間、楽しく元気に過ごすことができましたか？

3月は、1年間のまとめと次の学年への準備をする時期です。次の学年でも毎日を
健康に過ごすために、1年間をふりかえってみましょう。



まとめ

今年度の保健室利用状況

(令和3年2月26日現在)

保健室の利用件数

168 件



体調が悪くて 保健室に来た人

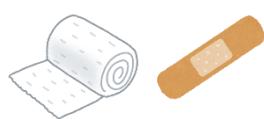
78 人



いちばん多かった症状は
頭痛

ケガの手当てで 保健室に来た人

90 人



いちばん多かったケガは
打撲

保健室の利用件数

一日平均

0.95 件



来室者が

いちばん多かった月

10 月



欠席0のヒト

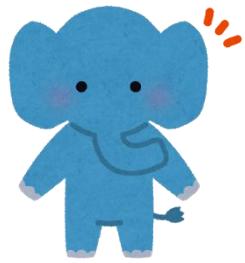
1 人





3月3日は

みみ
耳の日



耳の不調（痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど）があったら、早めに耳鼻科で見てもらう。



ヘッドフォンや
イヤフォンは音量と
使用時間に注意する。



みみ
耳の入口
付近だけを

みみ
耳そうじは頻繁に
やりすぎたり、耳の
奥までやったりしない
ようにする。



すいみん
睡眠をしっかりとって、
疲れやストレスをためない
ようにする。

みみ・はな・のど・健康チェック！



はなみす
口鼻水がでる



はな
口鼻がつまる



はなぢ
口鼻血がでやすい



口くしゃみがでる



みみ
耳が聞こえにくい



みみ
耳鳴りがする



みみ
口耳がいたい



口のどがいたい