

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
健康に過ごすために、1年間の振り返りをしてみましょう。



まとめ

こんねんど ほけんしつりょうきょう

今年度の保健室利用状況

(令和3年2月26日現在)

ほけんしつ りょうけんすう
保健室の利用件数

168 件



たいちょう わる
体調が悪くて

ほけんしつ き
保健室に来た人

78 人



いちばん多かった症状は
頭痛

てあ
ケガの手当てで

ほけんしつ き
保健室に来た人

90 人



いちばん多かったケガは
打撲

ほけんしつ りょうけんすう
保健室の利用件数

いちにちへいきん
一日平均

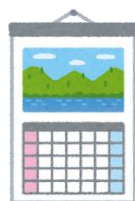
0.95 件



らいしつしゃ
来室者が

いちばん多かった月

10 月



けっせき
欠席0のヒト

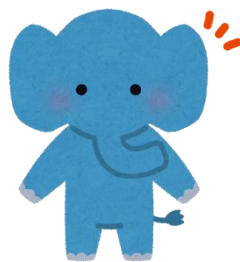
1 人





3月3日は

みみ
耳のひ



耳の不調（痛い、耳鳴り、聞こえがわるい、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



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。

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！



はなみず
☐ 鼻水がでる



はな
☐ 鼻がつまる



はなち
☐ 鼻血がでやすい



☐ くしゃみがでる



みみ
☐ 耳が聞こえにくい



みみ な
☐ 耳鳴りがする



みみ
☐ 耳がいたい



☐ のどがいたい