

ほけんだより



高鍋西小学校保健室
令和6年3月19日
発行

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年間、楽しく健康に過ごすことができましたか。4月から、1～5年生はそれぞれの学年に上がり、6年生は中学校へ進学します。西小っ子のみなさんが、次の新しいステージで心も体もステップアップできるように、これまでの生活を振り返り、新学年への準備を始めましょう。

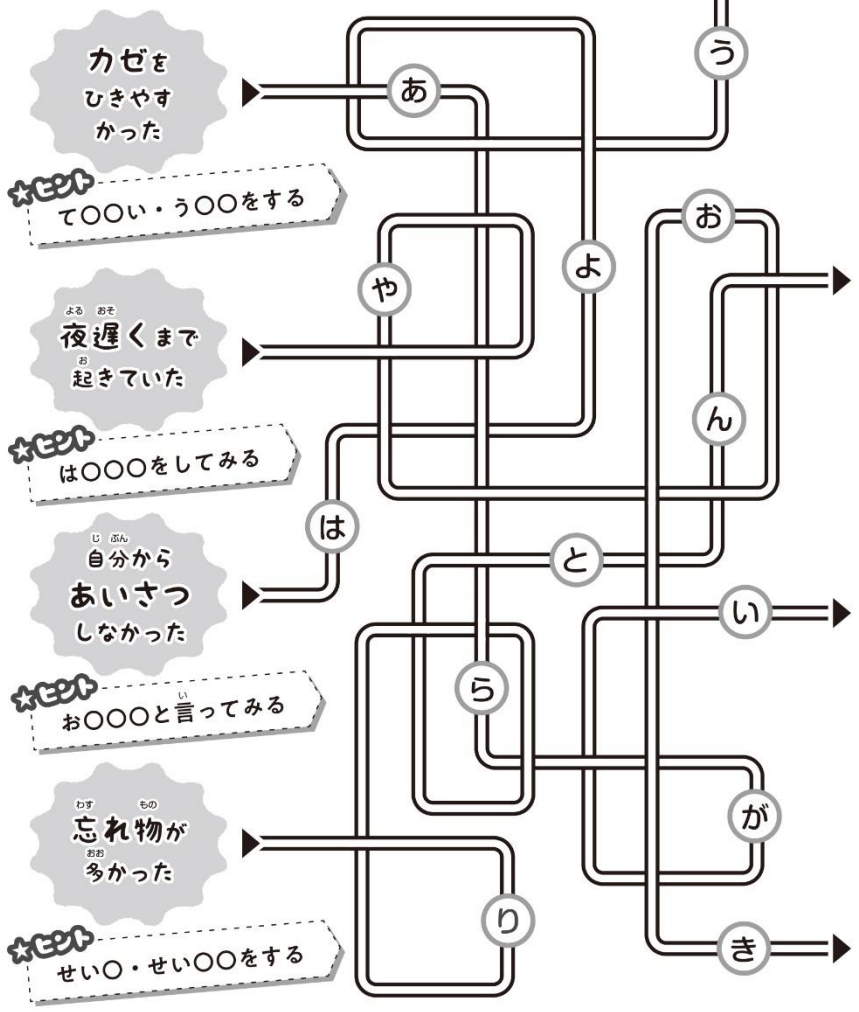


3月のほけんもくひょう：健康生活の反省をしよう。

新学年になる前に

こんな自分から卒業！

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



できました

朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

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

耳そじを
たくさんする
イヤ〜

鼻を思いっきり
かむ
イヤ〜

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く
イヤ〜

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



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。



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、耳そじは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、細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分休み、1日1時間だけにしよう。

よくある 耳の病気



耳こうせんぞく
耳あかがたまった状態。耳あかが多くなると、耳かきではとれなくなります。



中耳炎(ちゅうじえん)
かぜが主な原因の1つ。耳に痛みを感じたり、ふさがったような感じになります。

春休みは新学期の準備期間

新年度の準備は
できていますか？

新学期から使う持ちもの、準備はOK？

気になる場所、治療等をすませておこう。

新年度にがんばる目標をたてよう。

休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。

保健室からのお知らせ

この1年間、健康で元気に学校生活を送ることができましたか。今年度の西小の保健室利用状況(3/18現在)がまとまったのでお知らせします。来年度からの生活に生かすことができるように、確認して振り返ってみましょう。

保健室の利用者数
1,748人
下した

ケガで来た人
1,031人
一番多かったケガ
だぼく 打撲

体調が悪く7来た人
717人
一番多かった症状
ずっとう 頭痛

来た人が多かった月
2月
222人

来た人が少なかった月
7・8月
あわせて 118人