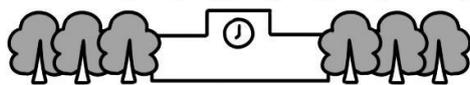




ほけんだよ！ 3月



令和4年 3月 4日

仁田佐古小学校 保健室

No. 13

今年度も残りあと少しとなりました。あなたはこの1年、自分の健康に気をつけ、過ごすことができましたか？ 新年度を元気にスタートできるように、この1年の過ごし方をふりかえり、できなかったところはなおしましょう！



ねんかん 1年間を振り返ろう！

☆できていたら、口にチェックをしましょう。

健康に過ごせたかな？

 <p><input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた</p>	 <p><input type="checkbox"/> 毎日、歯みがきをした</p>	 <p><input type="checkbox"/> ハチ・ティッシュを持ってきた</p>	 <p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べた</p>
 <p><input type="checkbox"/> 外で元気に遊んだ</p>	 <p><input type="checkbox"/> 石けんで手洗いした</p>	 <p><input type="checkbox"/> 夜ふかしせずに早く寝た</p>	<p>あたら しい学年 を元気に迎えられるように 春休みも生活リズムを整えて生活 しましょう！</p>

感染症対策もまだまだ続きます！朝の検温と健康観察をしっかりと行いましょう。

※裏面もあります。

ほけんしつ ねんかん ～保健室の1年間～

(令和3年4月～令和4年2月)

保健室の来室が1番多かった月は、「10月」でした。新学期で気を張っていた時期から、だんだんと疲れが出てくると、様々な心身の不調やけがが増える傾向があります。来室が多いことは悪いことではありませんが、不注意による怪我や生活リズムの乱れによる体調不良での来室は、生活を見直し、減らしていきたいものです。

保健室の利用件数

898 件



体調が悪くて来た人 240 人

いちばん多かった症状… 頭痛



ケガの手当てで来た人 658 人

いちばん多かったケガ… すり傷



みみ 耳のはたらき①

おと 音を聞く

音の正体は、どこかで起こった振動が、空気の波になって耳に伝わったものです。空気の波は、耳の中で電気信号に変わり、脳に送られます。ここで「音」として感じることができます。



みみ 耳のはたらき②

からだ 体のバランスをとる

体がかたむいたり、回ったりしたときに、体を安定させます。バレリーナのようにくるくる回っても、鉄棒でくるくる回っても、側転で回っても、三半規管が体のバランスをとってくれます。



耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な役割があります。耳をたたく、大きな音を出すなど、ダメージを与えないようにしましょう。それから、みなさんは鼻をかむときに、両方の鼻を一度にかんだり、力を思い切り入れてかんだりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろんですが、耳までもダメージを与えてしまいます。片方ずつ優しく鼻をかみましょう。

保護者の方へ

今年度も、学校保健活動に対し、ご理解とご協力をありがとうございました。

昨年度に続き、感染症拡大防止のため、朝の検温やマスクの着用等をお願いしたり、体調不良の場合は、すぐにお迎えに来ていただいたり、たくさんご協力いただいたことに感謝申し上げます。まだしばらく続くこの危機を乗り越えるために、来年度も引き続き感染症対策にご協力をよろしくお願いいたします。