

ほけんだより 3月

富陽小学校
保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<input type="checkbox"/>								
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<input type="checkbox"/>								

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること
始めの一步

それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。

一つでも当てはまったら

耳鼻科に行きましょう。



保健室

1年間の記録

保健室の利用者数は、体調が悪くて来た人、ケガで来た人、心や体の相談で来た人の数です

保健室の利用者数

2966人

でした



体調が悪くて来た人

914人

一番多かった症状

ずつつ



ケガで来た人

1607人

一番多かったケガ

だぼく



病気では、天気の良い日、寒い日に「頭痛」になる人が多かったです。まだまだ寒い日が続きます。重ね着をするなど、寒さ対策をしましょう。ケガでは、「打撲」での来室が多いです。まわりをしっかりと見て、教室や廊下で物や人にぶつからないように気を付けましょう。

3月3日は耳の日



耳の役割は2つあります。1つめは音を聞くことです。耳が2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえるかわかります。2つめは体のバランスをとることで、耳の奥にある「体のかたむきを感じる場所」で体のバランスを取っています。あらためて耳の健康について考えてみましょう。

耳も疲れて本当？!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーとする
- 騒がしい場所がつかづく感じる

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

新学期におきてやっておこう!

もうすぐ新学期です。次の学年でしっかりスタートがきれるように、次の3つのことをやっておきましょう! おうちの人と一緒に確認してみてくださいね。



サイズはちいさくないですか?

①くつや服のサイズの確認



すっきりと新学期をむかえよう!

②身のまわりの整理



治療がまだの人は、春休みに行っておこう!

③気になるところの治療

～6年生のみなさん卒業おめでとう～

卒業おめでとう



富陽小学校の6年間でみなさんは、たくさんの友達や先生たちとの出会いがありましたね。これから中学校へ行き、思春期で心が揺れ動くこともあるかもしれませんが、1人で解決できないときは、家族、友達、先生などあなたの周りにいる誰かに相談してください。1人じゃないですよ。私たちもずっと応援しています☆
～保健室 金子・木村～