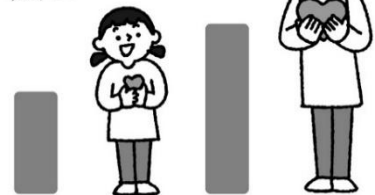


ほけんだより

令和6年3月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう!

今年度も残りわずかです

こころとからだ
成長したかな?



あっという間に3月になりました。この1年間どんなことがありましたか?うれしかったこと、頑張ったこと、うまくいかなかったことなどたくさんあったと思います。その一つ一つがみなさんの心を成長させてれていますよ。
そして、6年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。あと少しの小学校生活、悔いのないように楽しんでください。



保健室 1年間の記録

2月22日(金)時点での、今年度の保健室来室状況をまとめました。昨年度に比べ、体調不良での来室が増えています。あなたは何回保健室を利用しましたか?

保健室の利用者数
940人 でした

昨年度の2月末までと比べて、**150人**ほど減っています。みなさんが安全に過ごせた証拠ですね。

ケガで来た人
605人

一番多かったケガ
だぼく打撲

体調が悪くて来た人
299人

一番多かった症状
ずつう頭痛

来た人が多かった月
5月

130人

1日の平均は**6.5人**。休み時間の運動場でのケガが多かったです。

来た人が少なかった月
7月

45人

1日の平均は**3.5人**。暑さに負けず、元気に過ごせました!

3月3日は「耳の日」

耳がイヤなこと、していないかな?

耳そうじをたくさんする

イヤなの?

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは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。

鼻を思いつきかむ

イヤなの?

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いつきかむと、バイ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。

イヤホンで、大きな音を長時間聴く

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時間だけにするのも。



卒業式練習が始まります。バタンとたおれないように

長時間立っていたり、急に立ち上がったりと、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは血液が脳まで十分に流れなくなることによって起こるもので、「脳貧血」と呼ばれます。



- ないやすい時**●
- 寝不足の時、疲れている時、体調不良の時、緊張している時、栄養や水分が足りていない時 など

- 防ぐには**●
- 十分に睡眠をとる
- 朝食を食べる
- 水分をこまめにとる
- 適度な運動(体の血液の流れが良くなります)

もし、気分が悪くなったらその場に座るなど、楽な姿勢をとりましょう。近くの友達や先生に知らせてください。