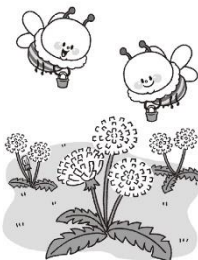


ほけんだより 3月

2024.3.15
 児童と保護者の皆様へ
 湯河原小 保健室

いよいよ1年の締めくくりの時期になりました。季節の変わり目である3月は、あたたかい日もあれば冷え込む日もあり、気温差が激しいため、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



また、この1年間、元気に過ごすことができましたか？

ぜひ、この機会に振り返り、春休みには、新しい学年の目標を考えてみましょう。そして、新年度病気やけがに注意して元気なスタートを切りましょう。

1年間の振り返りをしてみよう！



早寝早起きができた



朝ごはんを食べた



外で元気に体を動かした



手洗いをした

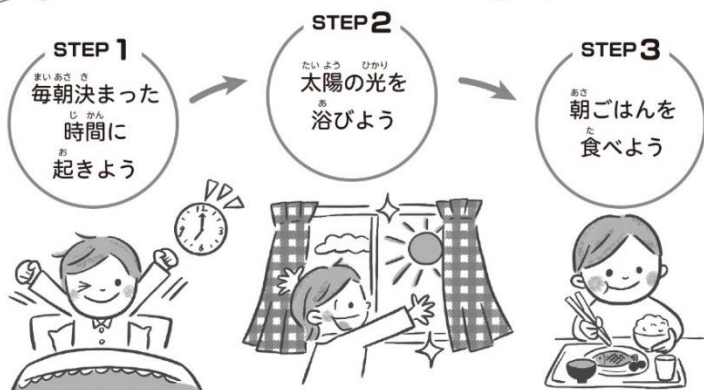


歯みがきをした



友達と仲良くできた

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



みなさんはどれだけできていましたか？

春休み中も生活リズムを整え、6年生は中学校へ

1～5年生は新学年へ気持ちよく進級できるようにしましょう！



1年間の記録

4月～2月末までのべ人数

ケガで来た人

481人

体調が悪くて来た人

389人

一番多かったケガ

打撲

一番多かった症状

頭痛

ケガで来た人が多いのは5月でした。

一方、体調が悪くて来た人は6月に多かったです。

来年度も健康で安全に学校生活が送れますように！

耳の役割 ～3月3日は耳の日～

①音を集めて聞き分ける。

空気を伝わってくる音を集めて聞き分ける働きをしている。

②体のバランスを保つ。

耳の穴の中は、とっても複雑なつくり。奥の方でバランスをとっている。



耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじを
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～

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

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。



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分休む、1日1時間だけにするのも。

