



3月 ほけんちより

少しずつ寒さもやわらぎ、日差しがあたたかく感じる季節になってきましたね。残り1か月で今年度がおわります。みなさんにとって、この一年間はどんな一年間だったでしょうか？がんばったことや、楽しかったこと、できるようになったことなどいろいろあると思います。自分のことをほめながら振り返ってみてください！中には、うまくいかなかったこともあると思いますが、毎日たくさんのごはんをがんばってきたみなさんは絶対に成長しています。だれかと比べたり、あせったりする必要はありません。新しい学年に進級・進学しても自分のペースでがんばっていきましょう😊

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね

 早寝・早起きができた	 毎日朝ごはんを食べた	 食後に歯みがきをした
 石けんで手洗いをした	 元気に体を動かした	 友だちと仲よくした

たくさんステキな思い出もできたかな？



片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

はるやす 春休みのすごし方



気になる場所の治療



身の回りの整理



服や靴のサイズの確認



借りたものを返す



新年度の準備

新生活に向けて 生活リズムを整えよう



うらめんもみてね！



保健室 1年間の記録

2月27日 現在

保健室の利用者数 1252人 でした	ケガで来た人 732人	体調が悪くて来た人 470人	来た人が少なかった月 7月 81人
一番来た学年 1年生	一番多かったケガ だぼく	一番多かった症状 ずつつう	救急車をよんだ回数 4回
一番来た学年 1年生	けがの多かった曜日 火曜日	けがの多かった場所 教室	

来年度もけがや病気に気をつけよう！

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〜

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

どうしてイヤなの？

どうしてイヤなの？

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。

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、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。

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○。

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、早めに耳鼻科を受診しましょう。

子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

耳に異常を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう