



ほけんだより 3月号

八尾市立永畑小学校
保健室

家

まだ、朝と夜の気温差はあるものの、少しずつ暖かくなってきましたね!

1~5年生のみなさんはもう少して進級ですね!気持ちを切り替えてステップアップしていきましょう(^_^)

6年生は小学校生活も残りわずか…。小学校生活楽しめましたか?6年間いろんな思い出がありましたよね!残りの2週間も健康に過ごしてください♪

次年度からも元気に学校に登校できるように春休み期間中も『早寝・早起き・朝ごはん』に気をつけて規則正しい生活を送っていきましょう!



ほけんしつ ねんかん ふ かえ ~保健室の1年間振り返り~

今年度で多かった来室理由
ランキング!

	ケガ		体調不良
1位	打撲	1位	頭痛
2位	すり傷	2位	腹痛
3位	目の痛み、とげ	3位	体のだるさ(しんどい)

1位は、打撲でした!

廊下やくつ箱、コンクリートなど、移動中のケガをすることが多くありました。

校内やコンクリートでは走らないように注意しましょう!!

1位は、頭痛でした!

発熱はないけども片頭痛や体調不良での来室が多くありました。

2位の腹痛は、2学期後半から3学期にかけて多かったです!気温差に気をつけて、体調を整えていきましょう(;-)

3月3日は、耳の日



3月3日を縮めて「33」。これを「みみ」と呼んで「耳の日」になりました。

この日を耳について考えるきっかけにして、普段から耳を大切にできると思いますね!

①鼻をかむときは片方ずつ
やさしくかむ



②イヤホンで音楽を聴くときは
大きな音や長時間を避ける



③耳元で大きな声を出さない



耳のこんなことに
気を付けよう!



~耳のな一ぜな一ぜ?~

耳が2つあるのはなぜ?

左右2つの耳で、音の届く速さがほんの少し違ってくるので、音がどの方向から聞こえるのかわかります。

耳あかってなんであるの?

耳の中に入ったゴミなどを吸着して外に出し、体の中に入るのを防ぎます。耳の中で細菌やカビの繁殖を防ぎます。

お腹の風邪が多くなってきています!



最近、保健室に腹痛や吐き気を訴えてくる児童が増えています。感染症予防に努めて、体調を崩さないように気を付けてましょう!



石けんで手洗いして、しっかり流水しよう!

手洗い後、ハンカチでふきましょう!

また、疲れをためないようにしっかり睡眠をとってくださいね。