



おうちの人と一緒（ひと いっしょ）に読みましょう

令和7年3月 亀井小学校 保健室

もうすぐ今の学年（いま げんねん）もおわりですね。みんなは、どんな1年（ねん）でしたか？ 来月（らいげつ）からは新しい学年（あたらしく げんねん）です。元気に（げんきに）楽しく（たのしく）すごせるように、これからも健康（けんこう）には気（き）をつけてくださいね。

1年間の生活をふりかえって...

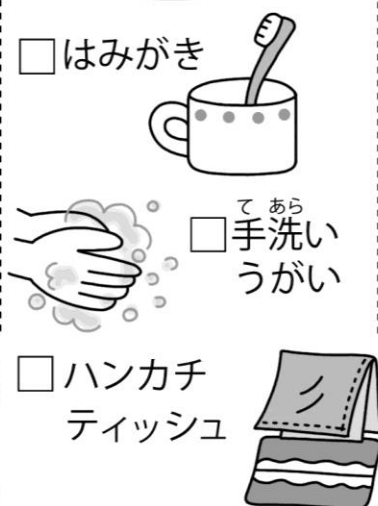
できていたら□にチェックを入れよう!



生活習慣面



せいけつ面



こころの健康面



令和6年4月から令和7年2月末までの合計です↓

1年間の保健室利用者数



◆けが

多かった（おお）けがは … 打撲（たぼく）
一番（いちばん）、多かった（おお）月（つき） … 10月（がつ）
多かった（おお）時間（じかん） … 休み時間（やすみ じかん）、体育（たいいく）

◆病気

多かった（おお）理由（りゆう）は … 頭痛（ずつう）
一番（いちばん）、多かった（おお）月（つき） … 7～9月（がつ）

おなかの風邪（かぜ）が流行（はや）ってきています

なんたいていするのは…?



さわった（あ）後は（あと）
石けん（せっけん）で手（て）を洗（あら）い、
ウイルス（お）を落（お）としましょう



最近（さいきん）、腹痛（ふくつう）や下り（げ）・おうとで学校（がっこう）をお休み（やす）する人（ひと）が増（ふ）えています。

- 自分の（じぶん）したうんち（ようす）の様子（ようす）は、見て（み）ておき（お）きましょう。
- うんち（うんち）は体（からだ）からの（からだ）おたより（おたより）です。
- 特に（とく）トイレ（トイレ）をした（した）後は（あと）、いつも（いつも）より（より）ていねい（ていねい）に手（て）をあら（あら）いましょう！
- なんだ（なん）か元（げん）気が（き）ない（ない）なあと（あと）思（おも）った（とき）時は（とき）、まず（まず）体（たい）温（おん）（ねつ）をはか（はか）りましょう。



保護者（ほごしや）の皆様（みなさま）へ

今年度（ことねんど）も、学校（がっこう）保健（ほけん）にご協力（ごきやうり）いただき、ありがとう（ありがと）ございました。
また新学（しんがく）期（き）が始（はじ）まりましたら（ら）すぐ（すぐ）に、健康（けんこう）診（しん）断（だん）が（が）続（つづ）きます。提出（ていしゅ）していただく書類（しりょう）など（など）もた（た）くさん（さん）あり、ご面（めん）倒（だう）をお（お）かけ（かけ）すること（こと）もある（ある）と思（おも）いますが、どうぞ（どうぞ）ご協（きやう）力（りき）お願（ねが）いします。



うらも（うらも）あります



耳の中^{みみ}の音^{おと}の通り道を^{とお}たどつてみよう^{みち}

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
 どうして音が聞こえるのかな？
 音のオットンと一緒に耳の中を探検して、
 その秘密を見てみよう。

1 耳介^{じ かい}

音は空気のふるえ。
 このふるえを集めているよ。



音^{おと}が空^{くう}気^きだったんだ



2 外耳道^{がい じ どう}

鼓膜に空気のふるえを
 伝えるよ。



3 鼓膜^{こ まく}

空気のふるえを
 耳小骨に伝えるんだ。

鼓膜^{こま}って
 こんなところにあるんだね



4 耳小骨^{じ しょう こつ}

鼓膜のふるえを大きく
 するよ。



カタツムリ
 みたい！

5 蝸牛^{か ぎゅう}

中にある液体をふるわせて、
 電気の信号に変えるよ。



6 脳^{のう}

電気の信号を受け取って
 「音」が聞こえたと感じるよ。



約束を守って 耳に優しい生活^{せいの かつ}をしよう

- ☒ 耳元で大声を出さない
- ☒ 鼻をかむときは片方ずつ
- ☒ 耳の近くをたたかない
- ☒ 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、
 聞こえにくくなることもあります。これ
 らの約束を意識しましょう。

花粉^{か ぶん}症^{しょう}の季節^{き せつ}が やってきました



今年も花粉が多いとニュースでも言われています。
 学校でできる花粉対策はマスクと、顔をあらうことです！
 かゆいと感じたら保健室に来る前にあらいましょう。

