

れいわ ねん がつ にち
令和6年2月29日
ちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
中央小学校 保健室



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標
みみ たいせつ し
耳の大切さを知ろう
けんこうせいいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

ほけんしつ まど やわ はる ひ ざ はい
保健室の窓からも、柔らかな春の日差しが入ってくるようになりました。早いもので、今年度も残りわずかになりました。3月は節目の月です。6年生は卒業式を、1年生から5年生も進級を目の前に控えています。

えいがかんとく くろさわあきら い ことば み
映画監督の黒澤明さんが言ったという、こんな言葉を見つけました。

「これでもか、これでもかと頑張って、一歩踏み込んで、それでも粘ってもうひと頑張りにして、もうダメだと思っても、ズカッと踏み込んで、そうしていると突き抜けるんだ。」

らいねんど かがや かせ こ きもち のこ ひび いっしょうけんめい す
来年度も輝く風っ子として、気持ちよくスタートできるよう、残りの日々も一生懸命過ごしましょう。



保護者の方へ

①日本スポーツ振興センター関係書類の提出について

学校管理下の災害において病院を受診した際、日本スポーツ振興センター関係書類を配付致しました。

診療を受けた月から2年を経過すると、申請ができませんのでご注意ください。
治療が継続している場合は、こまめに用紙の提出をお願い致します。



②爪チェックについて

爪の役割には、①指先を守ってくれる、②小さな物を掴みやすくする、③体や歩行を支える役割があります。

しかし、爪が長いと、人を傷つけてしまったり、自分がケガをした時に爪が大きく割れてしまうこともあります。また、爪と指の間に汚れが溜まりやすくなります。

「切り忘れていた」「休日にネイルがしたくて」という声が多く聞かれます。

ご家庭でも、週に1回の爪チェックの習慣をお願い致します。



③水筒の持参について

いつも水筒の持参にご協力いただき、ありがとうございます。

乾燥が続くとともに、暖かくなると活動量が増え、水分補給がさらに必要になってきます。

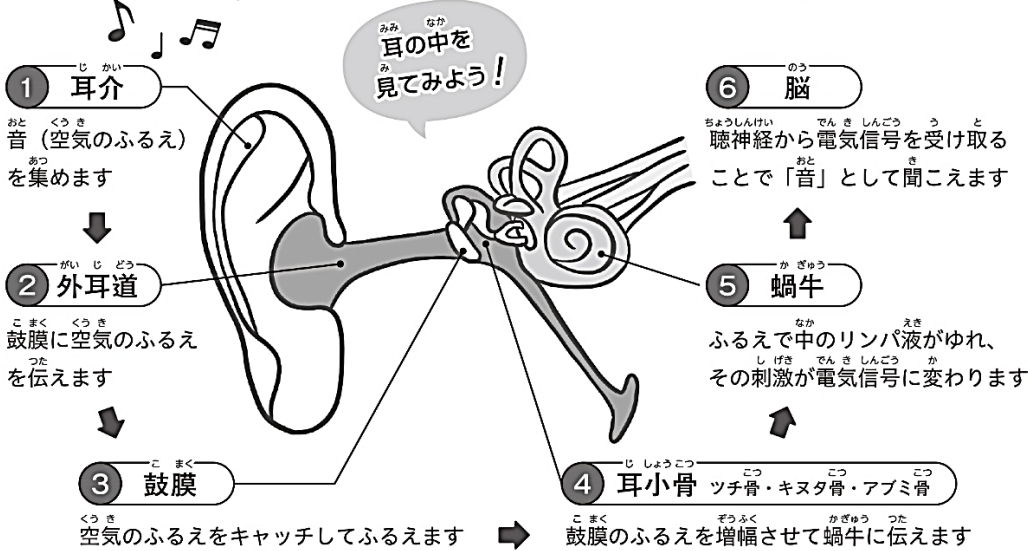
水筒があることで、こまめな水分補給をしやすくなります。引き続きのご協力をお願い致します。

なお、飲み物の温度は、その日の気温や体調に合わせていただけると、

お子様が水分補給をしやすくなりますのでお勧めです。

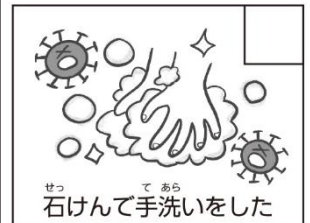


音が聞こえるしくみ



1年をふり返ろう!

「できた!と思うものに〇をつけてね」



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>



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。

綿棒で耳の入り口あたりを優しく拭き取るくらいに。



<鼻を思いっきりかむ>



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、バイキンがたくさん入った鼻水が、耳の方に流れてしまうことがあるよ。

鼻は片方ずつゆっくりかんでね。



<イヤホンやヘッドホンで大きな音を長い時間聴く>



耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン・ヘッドホン難聴」になるかも。

音量は周りの声が聞こえるくらいに。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのもGOODだよ。

今年度、保健室で感じた風っ子の成長は…

①すり傷の時、水道で洗えるようになった!

②鼻血の時、小鼻を押さえられるようになった!

ことです。

よくがんばりましたね!