

ほけんだより 3月

令和6年3月1日 灘小学校保健室 No.13

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 3月のほけんもくひょう*

「**自分の生活をふりかえろう**」

2月に流行していた「インフルエンザB型」がようやく落ち着いてきました。しかし、朝晩の寒暖差が大きく、体調をくずしている人もいます。元気にすごすために、これからもさまざまな予防をしながら気をつけていく必要がありますね。

みなさんは、この1年間、元気にすごすことができましたか。健康面の見直し・ふりかえりをしてみましょう。なぜそのとき病気やけがになったのか、どんなことをしていたら毎日健康にすごせたのかをあらためて考えることが大切です。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう!

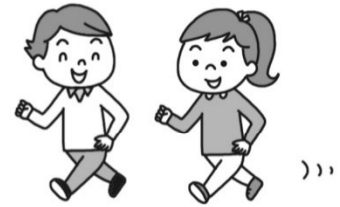
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)

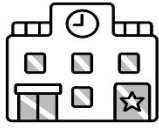


ともなかと仲よくできた



ストレスを上手に解消した





1年間を振り返ってみました

4月8日から2月29日までの保健室利用をまとめました。

☆全体を通して・・・昨年度の来室よりも75人少ない

*けが：111人少ない、病気：36多い



けが 752人

【けがの^{てあて}手当】

★一番^{いちばん}多かった^{おお}けが・・・すりきず

★来室^{らいしつ}が一番^{いちばん}多かった^{おお}月・・・5月



病気 345人

【^{びょうき}病気】

★一番^{いちばん}多かった^{おお}症^{しょう}状^{じょう}・・・頭痛

★来室^{らいしつ}が一番^{いちばん}多かった^{おお}月・・・2月

3月3日は、『^{みみ}耳の日』。みなさんは、^{みみ}耳の^{けんこう}健康について^{かんが}考えたことがありますか？
音楽^{おんがく}を聴いたり、ゲーム^きをしたりするとき、イヤホンやヘッドホンを使う^{つか}こともあるのではないのでしょうか。
長い^{なが}時間^{じかん}使ったり、音量^{おんりょう}が大き^{おお}すぎたりすると、^{みみ}耳が^き聞こえにくくなってしまうこともあります。まわりの^{かいわ}会話が^き聞き取れる^とくらいの^{おんりょう}音量にして、1時間^{じかん}に1回^{かい}耳を^{やす}休ませるようにしましょう。

みみの健康チェック！

ひと ^{こころ}心当たりがある人は、

いちど ^{じびか}耳鼻科で診てもらいましょう



^{みみな}耳鳴りがする



^き聞こえが^{わる}悪い



^{みみ}耳が^{いた}痛い



^{めまい}めまいがする

★あうちの方へ★



メディアコントロール取組へのご協力ありがとうございました。結果につきましては、後日ほけんだよりにてお知らせいたします。