

参考文献  
「健」  
イラストの  
転載はご  
遠慮くだ  
さい。

# ほけんだより 3月

佐賀市立川上小学校 R7.3.12 文責 古賀



4月7日～2月28日の間に、ケガやぐあいが悪くて保健室に来た人の人数です。保健室を利用した人数が、去年より100人以上へりました。



## 保健室に来て安心して教室にもどれていますか？

保健室は、みなさんが「健康」でいられるようにお手伝いするところです。痛い思いをして、保健室に来て、なんでそうなったのかかわしく話を聞き、同じようなことが次に起きた時には、不安になることが少なくなるように、痛みが少しでもやわらぐように手当します。

ケガをしたときには、同じようなケガをしないように気をつけることを話したり、あぶなくないようにどう気をつけてほしいのか話したりします。

具合が悪い時には、どこが痛いのか、いつからなのかかわしく話を聞きます。37.5度以上の熱がある人は、すぐに帰るようにおうちの人に連絡を入れます。発熱はないけど、きついかどこか痛いという人は、勉強ができるのかベッドで休んだ方がいいのか話を聞きます。ベッドに1時間休んでも勉強する元気が出ない人は、担任の先生と話合っってこれからのことを決めてもらいました。

さて、あなたは、保健室に来て手当をしてもらって安心して教室にもどれましたか？



## 健康ってどんな時？

「健康」って具合が悪くない時だと思いますが、なんとなく元気が出なかったり体の調子がよくなかったりすることはありますか？

毎日、楽しく過ごすにはどうすればいいと思いますか？そう思ったことが実行できていますか？



# 健康で元気な体をつくるには・・・



どうすれば、健康で元気な体をつくれるのでしょうか？  
 体が成長している小学生や中学生までは、決まった時間にな  
 て、昼間はしっかり体を動かして、3回のごはんを残さず食べる  
 ことが大切です。おうちの人にも手伝ってもらい、健康で元気な  
 体をつくりましょう。



## 3月3日は耳の日 やりすぎ注意 耳そうじ

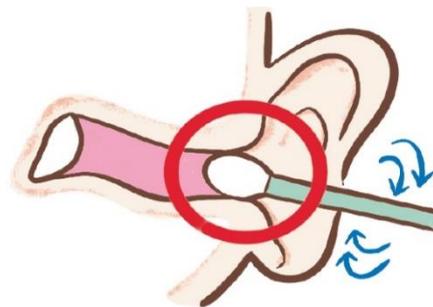
**耳** そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐとい  
 った大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくの  
 で、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中  
 を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



## 卒業・進級おめでとう

いよいよ3月14日は、6年生の卒業式。1年生から5年生までは、  
 4月から学年が1つ上がりますね。うれしいこと・楽しいこと・嫌なこ  
 と・悲しいこと・怒るようなことなどいろいろあったでしょう。

でも、その一つひとつが、みなさんの心の成長につながっています。  
 また、そのように成長できるのは、一緒に過ごした友だちがいたからだ  
 と思います。助けたり助けられたり、笑ったり泣いたりできるのもあと少  
 しですね。小学生のうち、来年も一緒に過ごす時間はあると思います  
 が、中学生になると、他の学校の友だちが多くて、一緒に過ごす時間が  
 少なくなる人もいるかもしれません。でも、新しい友だちができ、また  
 違った楽しみが増えることでしょう。

友だちを大切に

