



ほけんだより 3 月号

令和6年3月6日

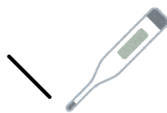
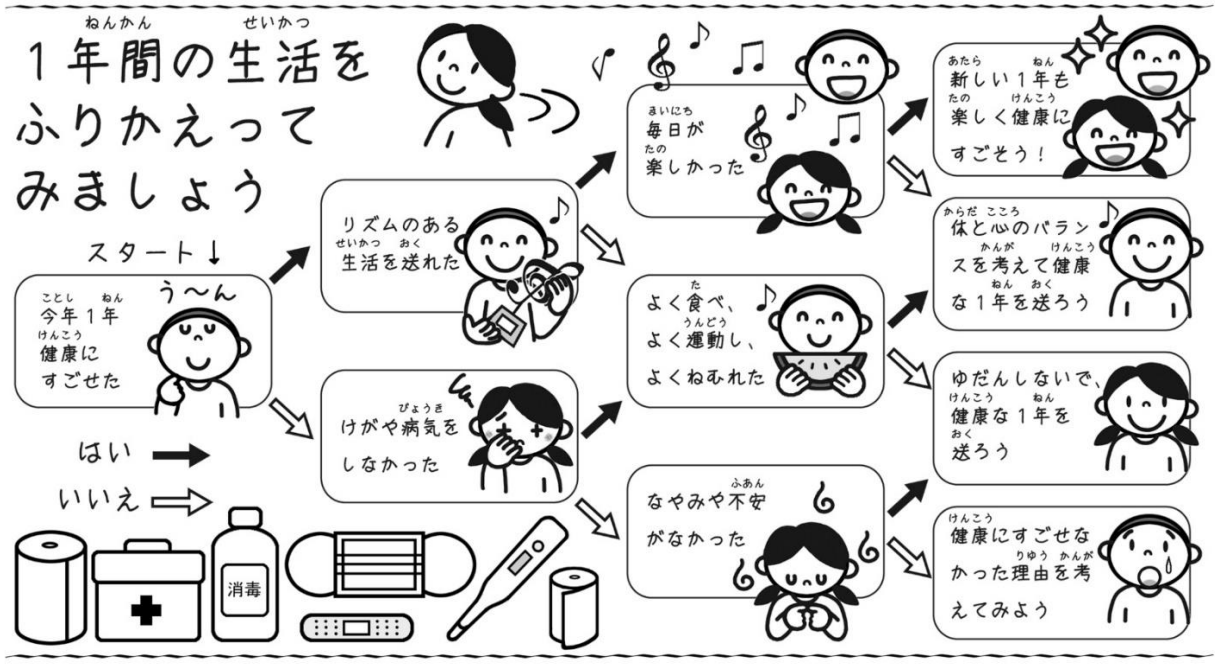
松梅校小学部

保健室

3月になり、今年度も残すところあと少しです。最近、少しずつ寒さも和らぎ、春を感じられるようになってきました。そろそろウグイスの声が聞こえ始めるのではないのでしょうか。

4月になると、6年生は中学生に、1～5年生は進級して新しい生活が始まります。

3月は、1年間のまとめの時期です。4月に新しいスタートを切ることができるように、今年度の残りの日々も1日1日大切に過ごしてくださいね。



まつうめこうしょうがくぶ ほけんしつ ねんかん 松梅校小学部 保健室の1年間



(4月7日～3月4日)

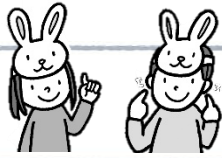
ほけんしつ 279人 保健室を利用した人数	おおか 多かった 体調不良	おおか 多かった けが	りよう おお 利用が多かった 月・曜日
びょうき 病気 (53人) けが (200人) その他 (26人)	1位…頭痛 (16人) 2位…腹痛 (15人) 3位…だるい (6人)	1位…すりきず (59人) 2位…打撲 (58人) 3位…ねんざ (11人)	つき 5月 曜日…1位 火曜日 2位 金曜日



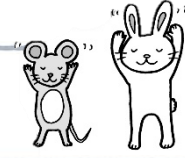
さくねんと比べると、びょうきやけがで保健室を利用した人は少なくなりました。

5月は、他の月と比べると、病気もけがも多かったです。新しい学年が始まって、少し慣れてきた頃に、たいちょうを崩してしまったり、ふちういでけがをしてしまったりした人はいたのではないのでしょうか。

らいねんど、みなさんがおおきなけがや病気をすることなく、げんきに過ごしてくれることを願っています☆



みみ たいせつ 耳を大切にしよう!



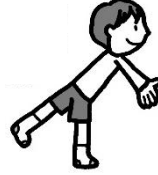
みみ 耳のはたらき

● 音をきく、音のする方向を知る







左右2つの耳に、音の届く速さが少し違うので、音のどの方向から聞こえるのかがわかります。

● 体のバランスをとる



耳の奥には、体の回転を感じとる三半規管と、体の傾きを感じ取る耳石器という場所があります。

みみ たいせつ 耳を大切にするために...

 <p>鼻をかむときは片方ずつかむ</p>	 <p>耳をたたかない</p>	 <p>耳の近くで大きな声や音を出さない</p>	 <p>イヤホン(ヘッドホン)を使うときは、音が大きくなりすぎないようにする</p>
--	--	---	---

3月9日は
サンキューの日

まほう ことば ありがとうは魔法の言葉 ~感謝の気持ちを伝えよう~

「ありがとう」の言葉は「ありがたし(有り難し)」という言葉から生まれたようです。「ありがたし」とは、「めったにない」や「奇跡」という意味で仏教のお話が由来です。そして、「ありがとう」という感謝の気持ちを口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出て、お互いがうれしい気持ちになります。

セロトニン

心のバランスをとる



エンドルフィン

痛みを和らげる



ありがとう
言うだけで...

ドーパミン

やる気が出てくる



オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる



言った人にも言われた人にもいいことがたくさんある「ありがとう」。
今年度も、もうすぐ終わり。ちょっと照れるかもしれませんが、1年分の「ありがとう」を家族や友だちに伝えてみませんか。

おうちのがたへ



今年度も学校保健活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。今年度は、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことにより、学校生活も徐々にコロナ禍前に戻った1年でした。

あと2週間ほどで春休みに入り、4月になると、健康診断が始まります。今年度の健康診断の結果、受診が必要なお子様で、まだ受診をされていない場合は、春休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。