

ほけんだより

えがお



長松小学校
保健室
令和5年 3月

～おうちの人といっしょによみましょう～

寒さも少しやわらぎ、白差しのあたたかい季節になってきました。今年度もあと1か月となりましたね。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか。健康な生活を送るために、がんばったことやチャレンジしたことを振り返り、次の学年でも元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

★心も体も健康な1年間を過ごせたかな？

チェックしてみましょう。



□早ね早起きができた



□すききらいを減らせた



□食後の歯みがきができた



□体温を計って登校できた



□元気に運動した



□友だちと仲良く過ごした

★1年間の保健室のようす

(令和5年2月24日時点)

けがの件数

2127 件

(うち、病院受診88件)

いちばん多かったけが: 打撲



内科(ずつうなど)の件数

1440 件

いちばん多かった病気: 頭痛



プロムナードを走っていき転び、足をケガした、
危険なブランコの乗り方をしていた落下し頭に
けがをしたなど、「あのけがは予防できたかも…」
と思うものはありますか。学校生活を送る上で
の決まりを守ること(ろう下を走らないなど)は
自分や相手の心や体、そして命を守ることに
つながります。みんなが安全に過ごせるよう、休
み時間の遊び方、遊ぶ場所を考え、けがを防
ぎましょう。

けがが多かった場所

- 1位: 運動場
- 2位: 教室
- 3位: 体育館

来室が多かった月

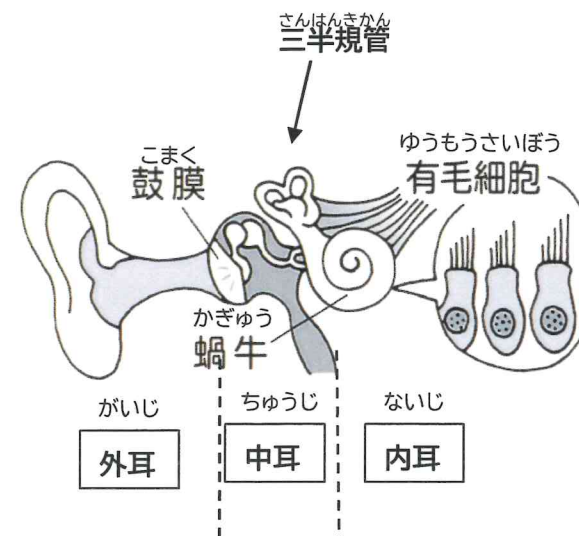
- 1位: 11月(468人)
- 2位: 6月(465人)
- 3位: 10月(428人)

来室が多かった曜日

- 1位: 木曜日
- 2位: 月曜日
- 3位: 火曜日



3月の保健目標 「耳を大切にしよう」



耳の役割

《音を集め、音を聴く》

・おしゃべりする

・危険を知る

《体の傾きや回転を感じる》

・歩く

・運動

・自転車に乗る

予防しよう！ヘッドホン難聴

音楽を聴く時にイヤホンやヘッドホンを使う人も多いかもしれません。イヤホン・ヘッドホンで長時間、大音量で音を聴いていると、ヘッドホン難聴になるおそれがあります。

聴こえづらい、耳鳴りがする、耳の奥がふさがっている感じがするなどの症状が続くときは早めに受診しましょう。

予防のポイント



音量をあげすぎない



長時間聴かない



こまめに休憩する

耳を大切にするために



耳元で大きな声を出さない



耳や耳の近くをたたかない



鼻をかむときは片方ずつおさえる

保護者のかたへ ～おしらせ～

感染症の拡大防止のためフッ素洗口を11月より中止しておりましたが、2月9日より再開しています(欠席者の多いクラスを除いて)。今年度のフッ素最終日は3月2日です。来年度分は、改めて希望調査をとる予定です。来年度も歯ブラシ・コップの準備等をよろしくお願いたします。

