

3月のほけんだより

相武台東小 保健室
第11号
令和5年3月16日

少しずつ暖かく感じられるようになり、春の訪れももうすぐです。今年1年を振り返ってみると、相東小の子どもたちとの出会いに始まり、そこから日々の学校生活の中で様々な関わりを経て、児童が安心して楽しく学校生活を送れるような保健室を目指し、努めてまいりました。保健室の存在が児童のみなさんにとって少しでも力になっていたら嬉しいです。保護者の皆様、今年度も学校保健にご協力いただきましてありがとうございました。3月もあと2週間程です。それぞれの進級・進学に向けて心と体の準備をしましょう。

1年間を振り返ろう

自分がこの1年間で、食事・睡眠・運動などの生活習慣や感染症予防で頑張ったこと、もう少し頑張りがかったことを振り返りましょう。規則正しい生活習慣は、心と体の健康のためにとっても大切なことです。この1年を振り返り、また新たな目標を立てられると良いですね。

1年間がんばった自分に
はなまる あげよう!

_____ は
この1年間
_____ を
がんばりました。



保健室の1年間

今年度もたくさんの児童の皆さんが保健室を利用しました。保健室を利用して、みなさんが今より少しでも楽しい学校生活を送るお手伝いができたら嬉しいです。来年度も、みなさんの心と体の健康を保健室から支えていきたいと思えます。

保健室の 利用件数

1573件



ケガの手当てで
来た人 1200人

一番多かったケガ
だぼく



体調がわるくて
来た人 343人

一番多かった症状
あたまがいたい



※2022年4月1日～2023年3月15日の統計

耳を大切にしよう

目覚ましの音、アラームの音、スマホの着信音など同じ音ばかり聞いていると「イヤだな…」と思うときがあります。たまには電子機器から離れ、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をリラックスさせてあげましょう。来月から新年度です。忙しくなる前に、疲れた「耳」も癒してあげましょう。

1. 耳の役割

★色々な音を聞く

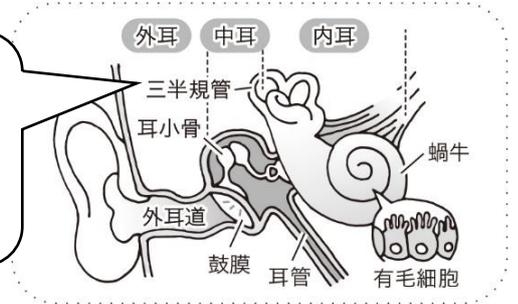


★体のバランスをとる



体のバランスは、三半規管の中に入っている液体の動きで感じとっています。

↓ 耳の中はこうなっているよ。



2. 耳を大切に

耳の病気の1つに外耳炎があります。外耳道にばい菌が入ってしまっている病気です。耳をかんだり、耳を引っ張ったりすると痛みがあります。汚れた指で耳の中を触ることや、耳掃除のしすぎはやめましょう。また、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けると、難聴になる可能性があります。日常的に聞いていると、気づかないうちに症状が進行してしまいます。音を聞くための細胞は一度壊れると元に戻りません。自分の耳を大切にしましょう。

不潔なつまや耳かきを
耳に入れない



耳そうじは
2～3週間に
1回

プールの
前には
耳あかを
とる

話が聞こえる
くらいの大きさで



休憩をとりながら
長時間聞かない



♡サンキューを伝えよう♡

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

