

ほけんだより



おぐらだいしょうがっこう ほけんしつ
小倉台小学校 保健室

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。残りの小学校生活を元気に楽しく過ごし、すてきな思い出を作ってくださいね。そして、3月は1年間のまとめの時期です。小倉台小のみなさんは、この1年でたくさんを経験して、心も体もさらに成長していると思います。

4月からまた新たなスタートがきれるように、今月も元気に過ごしましょう！



おぐらだいしょうほけんしつ ねんかん 小倉台小保健室の1年間

保健室に来た人数や理由などを振り返ってみました。



ケガの手当てに来た人 1535人
体調が悪くて来た人 1019人
そのほか 349人

★多かったけが★
1 すりきず
2 だぼく
3 きりきず

★多かった症状★
1 頭が痛い
2 気持ちが悪い
3 おなか痛い

ねんかん せいかつ ぶん かせ 1年間の生活を振り返ろう

1年間の生活を振り返って、
できたことにチェックをしましょう。



早ね早おきが
できた



毎日3食、
しっかり食べた



元気に
運動をした



手洗いを
こまめにした



大きなけが、
病気をしなかった



誰とでも
なかよくできた



ていねいな
歯みがきをした

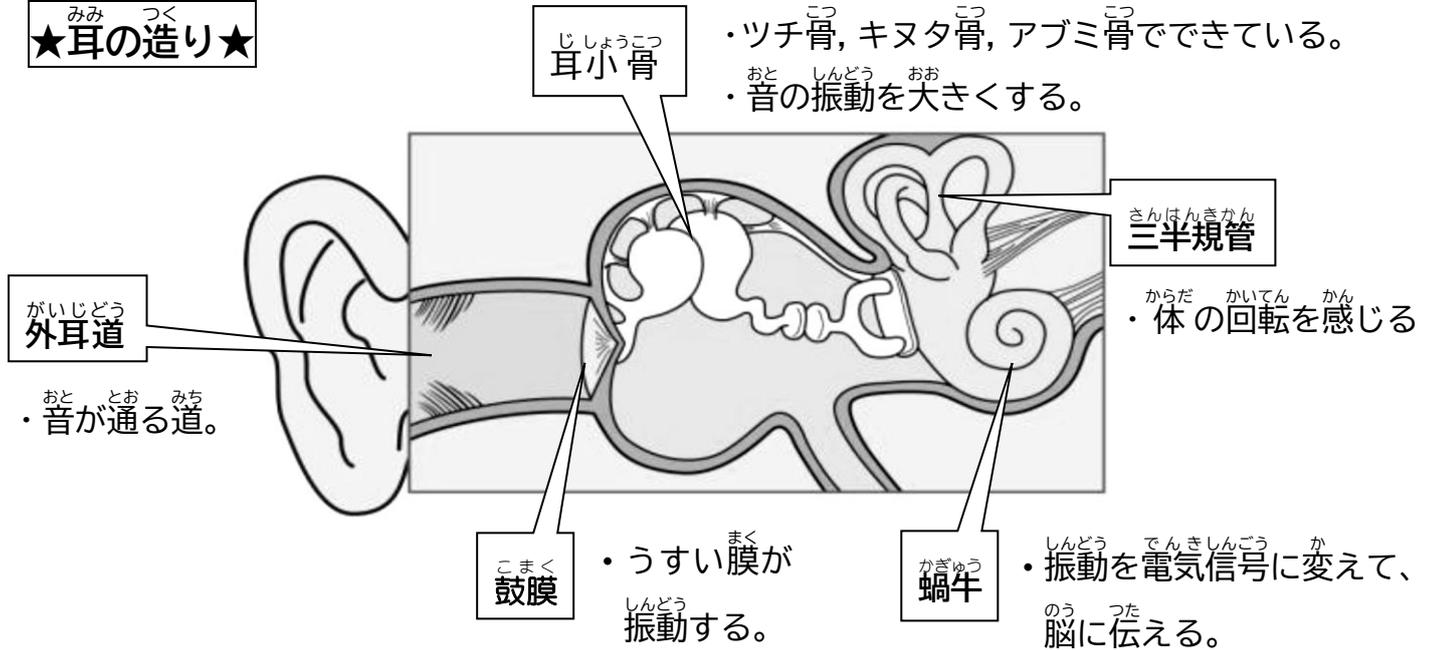


具合がよくない
ところを治した

3月3日は耳の日

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったり、たくさんの働きをしています。大きい音を聞いてると、働き者の耳は疲れてしまうので、大切にしましょう。

★耳の造り★



耳の中がはれたり痛んだり... 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる。

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが悪いので耳鼻科で治療を。

新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします



どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例**
- 怒りっぽくなる
 - チックや吃音が出る
 - 甘えん坊になる
 - 指しゃぶり
 - 分離不安で大泣き
 - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



保護者の皆様、今年度も様々な保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。