



はる ^{ちか} 春が近づき、すっかりあたたかくなりました。いよいよ今年度も
のこ 残すところあと一か月です。学校のお友達とたくさん思い出を残す
ことができるように、残りの学校生活も感染症対策をしっかりと
て、^{げんき}元気に過ごしましょう。

～3月に学校へ出すもの（保健関係）～

◎「健康チェック表」は毎日学校に出せていますか・・・？

1年の終わりまでラストスパート！記録をしっかりとって、自分で体調を管理してみましょう！



ほけんしつ
1ねんかんのようす (2月28日現在)



保健室来室者は

1268 人

でした

(けが:893件 体調不良:358件)

一番多かった症状

ふくつう
腹痛



【主なけがの種類】

- ・だぼく 266件 ・すりきず 194件
- ・原因不明の痛み 53件 ・目のけが 35件
- ・ねんざ 34件 ・つきゆび 15件
- ・歯のけが 4件 ・骨折 3件

【主な体調不良の種類】

- ・腹痛 138件 ・頭痛 84件
- ・気分不良 70件 ・倦怠感(だるい) 14件



ことし
今年はインフルエンザにかかった人は

0人 でした！！

手洗い・マスク・がまんのソーシャルディスタンス…
みなさんよく頑張りました！素晴らしいです！

保護者の皆様

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を含め、学校保健へのご理解とご協力ありがとうございました。大きな感染拡大もなく、さらには、インフルエンザ罹患者は0人という結果で今年度を終えることができました。その他の感染症についても、例年に比べ少なく、改めて手洗いなどを含めた感染症対策の重要性を改めて痛感いたしました。今後も保健に関する情報を保健室から発信していきますので、来年度もどうぞよろしく願いいたします。



1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで集められた音は…



2 めいりみみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。



4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。



5 おかあさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



6 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。



3月3日は耳の日
耳を大切にしようね



鼻のかき方 楽しく練習しませんか？

子 どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。

まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。



ティッシュ飛ばし

必ず
口を閉じるのが
ポイント

- ① 小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ② 片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹きとばす
- ③ 反対の鼻でもチャレンジ！

親 子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。上手にできたら、自分で鼻をかめるようになっているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。



マスクで困っている人に… 手話を使ってみよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。

困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか。



「お願いします」と返事があれば、近くのお大人に協力してもらったり、紙に書いて話をするなど、自分たちにできるお手伝いをしてあげてくださいね。