

ほけんたど3月

八俣小学校 令和7年3月

耳がイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で気をつけてみよう。

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふと取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

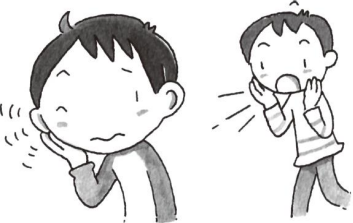
どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分やすむ、1日1時間だけにするのも。

こんなときは

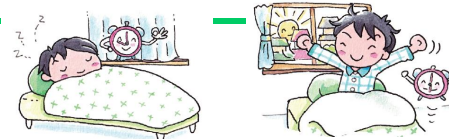
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

新しい学年に向けて ~春休みの過ごし方~



□ 早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう

春休みも、生活リズムをくずさずに生活しましょう。食後の歯みがきも忘れずに！



□ 治療を済ませておこう

具合の悪いところ・気になるところがある人は、病院でみてもらいましょう。今年度の歯科受診率は67.5%、眼科受診率は49.2%、耳鼻科受診率は47.1%でした。昨年度と比較して受診率が上がりました。

□ ケガや事故に気をつけよう

交通事故には十分気をつけましょう。交通ルールや学校のきまりを守り、安全に過ごしましょう。

□ 新学期の準備をしておこう

上ばきなど小さくなっていませんか？サイズを確認しておきましょう。歯ブラシも、新しいものに交換しましょう。

□ 外で元気に遊びましょう

外遊びをすることによって、健康な体づくりに役立ちます。

□ ゆっくりする時間をもとう

好きなことをする時間を作って、心のエネルギーをチャージ！

保健室 1年間の記録

2月27日調べ

保健室の利用者数

1,691人

でした

体調が悪くて来た人

572人

ケガで来た人

1,119人

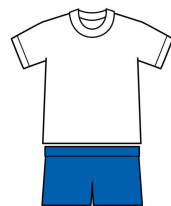
一番多かった症状

頭痛

一番多かったケガ

打撲

保護者の皆様へお願い



保健室では、着替えが必要になった児童へ体操服の貸し出しをしています。現在低学年~中学年のサイズの体操服が不足しております。ご家庭で不要な体操服がありましたら、寄付していただくと助かります。よろしくお願いいたします。