



ほけんだより

令和3年3月4日
押水第一小学校
保健室 山崎千尋
NO.16

コロナ禍で始まった令和2年度は、コロナ禍のまま幕を閉じようとしています。学校行事の見直しや短縮がなされ、これまでの学校生活とはガラリと変わった1年間でした。そんな中でも、子どもたちは伸びやかに、笑顔を絶やさずにいてくれました。子どもたちの姿を見て、何度も励まされました。毎日元気に登校してくれたことに感謝しています。

さて、この1年でできるようになったことはありますか？なわとびの技・とび箱・てつぼう・かけざん・新しい漢字・英会話など。他にも、心の面でも成長していることがきっとあります。この1年で一回り大きくなった自分を褒めてあげましょう。お子さんと一緒に話し合ってみて、親子で頭をなで合うのもいいですね。

年度末に向けて、気を緩めずに手洗い・マスク・換気をして感染予防に努めていきましょう。

3月の保健目標 《健康生活の反省をしよう》

いちねんかん 1年間のけんこうチェック	☐ 起きた はやねはやおき	☐ 元気にからだをうごかした	☐ 外から帰ったら手洗いうがいをした
☐ のいすに、すききらいなくごはんを食べた	☐ 歯みがきをきちんとした	☐ うんちは毎日出た	☐ 毎日が楽しかった

体も心も大きくなるには、日々の健康な生活が大切です。

チェックがつかなかったところは、3月のうちに○がつくようにしましょう☆

わたしの健康を返却します



1～5年生：3学期のところに保護者印を押して、すぐに担任まで提出してください。
6年生：確認後、ご家庭で保管してください。



1 問目

耳そうじはどれくらい奥までしたらよい?

- ① 鼓膜まで
- ② 痛くなるまで
- ③ 耳の入り口まで



☆耳あかは自然に、外へと押し出されていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。

2 問目

鼓膜の厚さは何ミリメートル?

- ① 0.1ミリメートル
- ② 1ミリメートル
- ③ 10ミリメートル

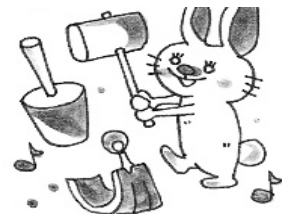


☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm! とてもデリケートで破れやすいので、耳もとで大きな声を出すのはやめましょう。

3 問目

耳の中にある骨の名前は?

- ① ソラ骨
- ② ツチ骨
- ③ ウミ骨



☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、砧、鋲という道具に形が似ていることからその名前が付けました。

痛みがなく、気づくのが遅れることも…。

鼻をすするくせのある人は注意!

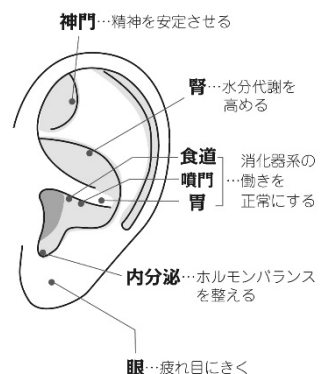
難聴になると学力にも影響します。



こんな様子がみられたら
急性中耳炎かも?



知ってる? 耳のツボ



保健室・1年間の利用状況

●来室者	236	人
●けがで来た人	170	人
●病気で来た人	66	人

R3 年 3 月 1 日現在

基本的に、保健室利用は少なく、

毎日元気に過ごしている第一っ子です!

けがではすり傷(53人)と打撲(44人)が多く、病気では気分不良(19人)と頭痛(14人)が多かったです。欠席0人の日は、92日を数えました。約2日に1回は欠席0人でした。

すばらしい〜〜〜!(^^)!

