



全児童配付

R5. 3. 1

館野小 保健室

3月に入り、暖かい日が増えてきました。もうすぐ6年生は卒業、1～5年生のみなさんは進級ですね。1年間のまとめと新学年の準備の大切な時期です。体調を整えておきましょう。気持ちよく今の学年を終えることができるように、残りの時間を大切に過ごしましょう。

# 3月3日は耳の日 耳を大切にしよう！

## 生活の中で耳をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする



鼻をつよくかみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない  
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに  
(時間を決めて)

### 正しい耳そうじのしかた

×やりすぎ

1か月に1回  
くらい

×かたいもの

耳かきではなく  
綿棒を使おう

×つよすぎ

軽くクルクルと  
まわすように

×つつこみすぎ

奥までいれない  
入り口から1.5cm  
くらいまで

ふだんは  
お風呂のあとに  
タオルをゆびに  
まいてクルッと  
ひとふき



### Q. 耳あかの正体って？

A. 耳あかは、古くなった皮膚や外から  
入ったほこりなどからできています。

### Q. 耳はどうして

でこぼこしているの？

A. 音が聞こえてくる方向や距離を  
つかむためです。

今年度、具合の悪い時の早めのお迎えや、毎朝の細やかな健康観察、同居家族に風邪症状があった場合の欠席など、ご協力ありがとうございます。

残りの日々を健康に過ごせるよう、引き続きご協力お願いします。

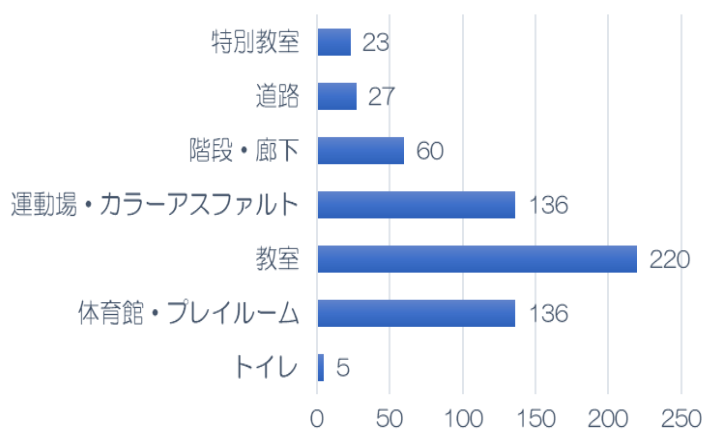
# ねんかん あんぜん 1年間の安全をふりかえてみましょう

ことし ねんかん ほけんしつ み がっこう ようす がっこう お け が びょういん い  
今年1年間の保健室から見た学校の様子です。学校で起こった怪我で病院に行ったけがは、4月から2月の間で、18件ありました。前の年より16件少なかったです。

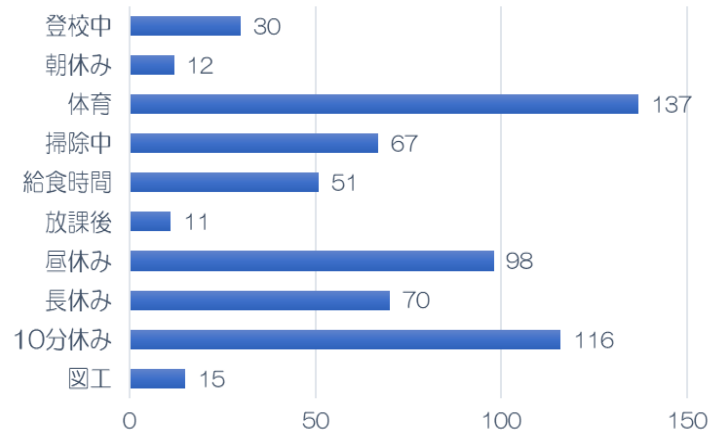
## ★学校の中で起こったけがの集計★

がっこう お が がつ がつ あいだ けん  
学校の中で起こったけがは、4月から2月の間で607件ありました。

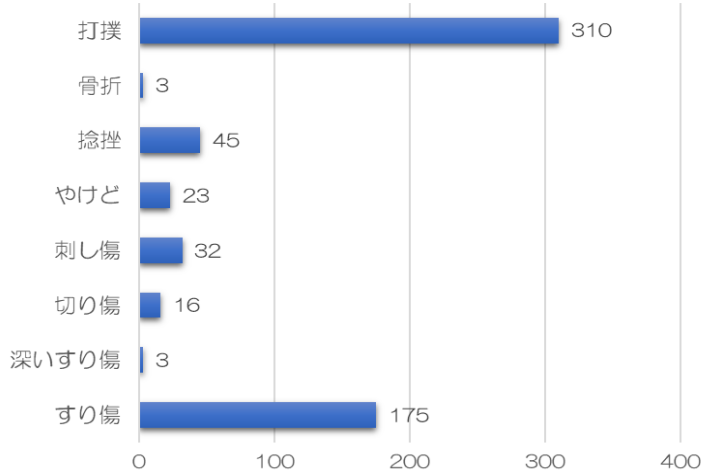
場所別 けがの件数



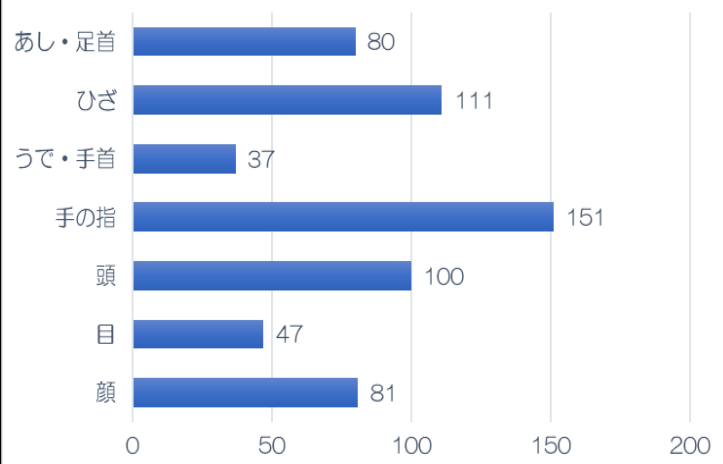
時間帯別 けがの件数



種類別 けがの件数



部位別 けがの件数



## ねんかん せいかつ 1年間の生活を ふりかえて みましょう

スタート↓

ことし ねん 今年1年  
けんこう 健康に  
すごせた

はい →

いいえ →



リズムのある  
せいかつ 生活を送れた

けがや病気を  
しなかった

まいにち  
毎日が  
たの 楽しかった

よく 食べ、  
うんどう 運動し、  
よくねむれた

なやみや不安  
がなかった

あたら ねん  
新しい1年を  
たの 楽しく健康に  
すごそう!

からだ けんこう  
体と心のバラン  
かんが 考えて健康  
な1年を送ろう

ゆだんしないで、  
けんこう 健康な1年を  
おく 送ろう

けんこう 健康にすごせな  
りゆう 理由を考  
えてみよう