

# ほけんたいより

3月 桜小学校 保健室 H27.3.13

少し暖かくなった日差し、ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風・・・これはからだ全体で感じる春。

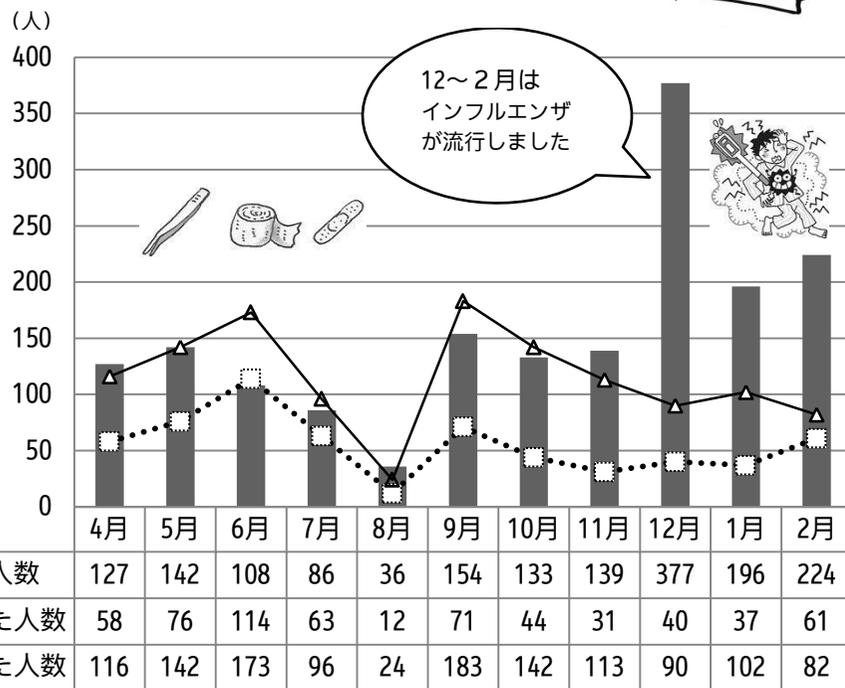
何となくワクワクするような気持ち・・・これは心で感じる春。春はみなさんの心の中にもやってきます。

間もなく卒業や進級を迎えるみなさんにとって、新たな“始まり”の前の大切なまとめの時期です。この一年間蓄えてきた力で、素晴らしい花を咲かせてくださいね。



## 今年度の保健室利用状況

26年度、病気・けがをしてしまった人は原因を考えて、同じ原因で、同じ病気・けがを繰り返さないようにしましょう。具合が悪くなったり、けがをしたりしたとき、自分でできる手当てを覚えておくといいですね。



3月3日は「耳の日」耳には「音を聞く」「からだのバランスをとる」働きがあります。普段休むことなく働いている耳を大切にしましょう。

### 耳を大切に



耳の近くで 大きな声を出さない

耳のそばを たたかない

耳を さわりすぎない (耳そうじをしすぎない)

耳あかは自然に入口近くに押し出されます



## 健康生活の反省

今年度1年間を振り返ってみましょう。できなかったことは、新年度のあなたの健康目標です。

- ◇ 早寝 (下学年は夜9時までに、上学年は夜10時までに寝る)
- ◇ 早起き (朝6時30分までに起きる) ができた
- ◇ 毎日、赤・黄・緑の食品グループがそろった朝ごはんを食べた
- ◇ 食後に、歯垢をしっかりと取り除く“みがけた歯みがき”をした
- ◇ 毎朝バナナうんちを出した
- ◇ ハンカチ・ちり紙を身につけ、必要な時にすぐ使うことができた
- ◇ 手洗い・うがいをして病気の予防を心がけた
- ◇ 病気 (特にむし歯) の治療を済ませた
- ◇ 元気に遊んだ・運動した
- ◇ 楽しいことがたくさんあった



## 26年度 みなさんのようす ( )は25年度

1年間に、保健室へ来た人数は?

1870人 (2053人)

けがで来た人数は? 病気で来た人数は?

1263人 (1399人)

607人 (654人)

1年間で、学校を休んだ人数は?

1722人 (2393人)

もっともたくさん休んだ人数は?

12月22日 40人 (1月28日66人)

学校でけがをして病院へ行った人数は?

29人 (23人)

4月~2月までのようすです

むし歯を治した人数は?

93人 (110人)

まだ治していない人数は?

83人 (91人)

## 「自然治癒力」

私たちのからだには、軽いけがや病気を治す素晴らしい力「自然治癒力」があります。

この「自然治癒力」を高めるためには

- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 笑い が大切です。

## 春休みは...



## ★むし歯の治療、視力の検査★

治療や検査がまだ終わっていない人は春休みの間に済ませましょう。

## ★身のまわりの整理整頓★

部屋のいらぬものを捨てたり、机の中をきれいにしたり、新しい学年を、スッキリした気分で迎えましょう!