

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
富岡小学校保健室

一年間、がんばりました!

みなさん、1年間よくがんばりました! もう少しで、この学年も終わりですね。
 何事もまずは健康第一です。これからも自分の身体に関心を持って、健康な
 生活を送りましょう。6年生はもうすぐ卒業ですね。悔いのないよう1日1日を
 大事に過ごしてくださいね。

1年間、健康に過ごせましたか?

- 規則正しい生活を続けられた?
- ケガや病気の予防ができた?
- 適度な運動ができた?
- 好き嫌いなく食事ができた?



どんな1年でしたか?



ケガの件数

512 件



病気の件数

426 件

〈びょうき〉

時期は5月と10月、理由は頭痛と腹痛が多いです。

〈けが〉

時期は5月と9月、理由は打撲(ぶつかる)が多いです。また、時間は休み時間、場所は校庭と体育館で起こることが多いと分かりました。

新学期や夏休み明けは、心身つかれやすく体調不良やけがにつながります。この時期は特に体調管理に気をつけましょうね。

保健室の1年間

(~2月25日)

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



鼻をかむ時も注意!

鼻と耳はつながっています。鼻を思いきりかんでしまうと、ばい菌が耳に入ってしまうことがあります。片方ずつずかにかむようにしましょう。

みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

保護者の方へ

1年間大変お世話になりました。今年度は特に暑い日が長く続き、日々熱中症の心配がありました。そんな中、熱中症対策グッズのご用意など保護者のみなさまにご協力いただいたおかげで、無事に過ごすことができました。また、新型コロナウイルスは落ち着いてきましたが、マイコプラズマ感染症や伝染性紅斑など様々な感染症が流行しました。早退等ご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、ご対応ありがとうございました。引き続きよろしく願いいたします。