

ほけんだよ！



寒い日が続いていましたが、少しずつ日差しが暖かくなり、過ごしやすくなってきました。今年度も残すところあと1ヶ月です。今年度も新型コロナウイルスの影響で大変な1年でしたが、楽しく元気に過ごすことはできましたか？6年生はもうすぐ卒業、1～5年生は進級ですね。新しい学年を迎える前に1年をふり返り、万全の状態でスタートできるように、残りの日々を大切に過ごしましょう。



保健室の1年間 (4月から2月の保健室の様子をふり返りました)

●体調が悪くなって保健室を利用した人

1年間で 349人

多かった症状：①頭痛 ②腹痛 ③気持ち悪い

場所：①教室 ②運動場 ③家

場合：①3時間目 ②登校前 ③2・4時間目



登校前から調子の悪い人がたまにいました。お家の人に伝えて、無理はしないでください。

●ケガの手当てで保健室を利用した人

1年間で 539人

多かった症状：①打撲 ②擦り傷 ③ひねった

場所：①運動場 ②教室 ③体育館

場合：①体育 ②・③20分放課・昼放課



特に、病院受診をすすめた・もしくは受診した人は、去年の2倍近くいました。

春休みの感染症対策のために

修了式を終えると、およそ3週間の春休みに入ります。春休み中に、今の学年で使ったものを片付けたり、サイズが合わなくなった洋服や靴を新しくしたりなど、春に向けての準備をすることと思います。しかし、身のまわりのものだけでなく、生活リズムを整えることが大切です。新しい学年を元気にスタートできるように、お休みの間も生活リズムを整えることや、健康管理に努めましょう。

- ① 生活リズムをととのえる…早くねて早く起きる、朝ご飯をしっかりと食べる、毎日排便をする、運動をするなどの習慣を春休み中もつけておきましょう。
- ② 手洗い・マスクの正しい着用をする…30秒かけて手を洗いましょう。また、マスクはすき間ができていないか、鼻は隠れているか確認しましょう。
- ③ 毎日の検温と健康観察…春休み中も、学校へ行く日と同じように、毎朝の検温と健康観察をして、お家の人に健康カードへ記入してもらいます。いつもと体調が違う時は必ずお家の人に伝えて、お家で休みましょう。



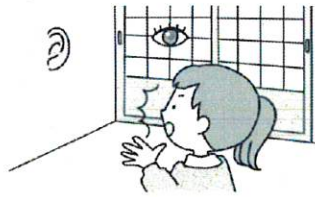
「耳」のことわざ

知ってるかな？

からだについてのことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか？①～④とA～Dで正しい組み合わせを選んでみましょう！



① 右の耳から左の耳



② かべに耳あり、しょうじに目あり



③ ね耳に水



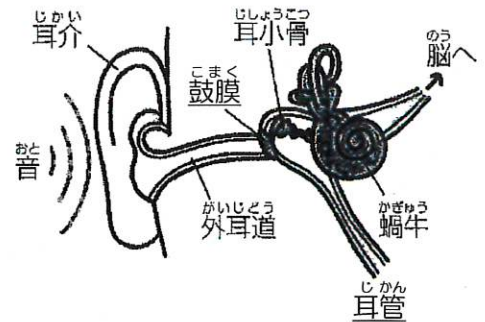
④ 馬の耳にねんぷつ

- ① ・ A. 何を言っても言うことをきかないこと
- ② ・ B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ ・ C. かくしごとやないしょ話は他の人にもれやすいこと
- ④ ・ D. とつぜんの知らせやできごとにはびっくりすること

こたえは一番下にあるよ

耳の痛みやつまりのフシギ

乗っている電車がトンネルに入ったとき、耳が詰まった感じや耳が痛くなったことはありませんか？高い山に車で登ったり、飛行機に乗ったりしているときも同じような状態になることがあります。これは、気圧の変化によって、耳管の通りが悪くなるために起こる現象です。鼻をかんだり、鼻をつまんで空気を口から吸い込み、口を閉じて息を耳へ送ったりすることで治ります。あまり強くやると鼓膜に傷をつけてしまうことがあるので気をつけてください。



保護者の方へ

いつも感染症対策として、毎日の健康観察や早退のご協力など、学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。6年生は中学校の入学式までの健康カードを配布しております。入学式には今お使いの健康カードを必ず中学校へご提出ください。1～5年生には3月下旬に、春休み中も使用していただく健康カードを配布します。春休み中もお子さんの健康管理のために、健康カードのご記入をよろしくお願いいたします。

また、6年生は卒業した後にもし新型コロナウイルス感染症にかかってしまった場合、3月31日までは小学校へ、4月1日以降に進学する中学校へご連絡ください。

