

げんきっこ

2023・3・1 上戸祭小保健室 № 13

もう少しで今の学年も終わり、6年生は卒業、1～5年生は進級します。今年度はどんなことができたでしょうか？心も体も1年でたくさん成長しました。ぜひ、がんばったことをふりかえってみてくださいね。



3月3日は耳の日

どんなはたらき？いろいろなどうぶつの耳



てきが近づく音にすぐに気がつくように大きな耳になりました。かた方ずつ動かせるレーダーのような役割があります。



とてもあついところに住んでいるゾウは耳をうちわのように使って体の熱をにがしています。



ヒトが聞こえないくらい小さな音もしっかり聞こえています。かいぬしが帰ってきた時も音ですぐに気がついている子もいます。



耳がどこについているかはパッと見て分かりません。水の中を泳ぐので水が入らないように完全防水でかかれています。

耳のSOSに気づいて！



耳をたたかないで！



耳元で大きな声を出さないで！



強い力で鼻をかまないで！



イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！

耳あかの耳寄りな話

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

の70～80％は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

こんねんと ほけんしつ 今年度の保健室(4月~2月21日)



ケガ

2037人



びょうき

509人

こんねんと ほけんしつりようにんすう ごうけい
今年度の保健室利用人数の合計は
2546人でした。多い日は30人くらいが
1日にケガや病気で来室していました。
天気の良い日はケガでの来室が多かっ
たです。みなさん外で元気に遊んでいます
ね。遊ぶときはまわりにきけんがないかた
しかめて、安全で楽しくすごしましょう。



めまいがした…こんな時どうする

とつぜん立ち上がったたら、めまいがした…おふろから上がったたら立ちくらみがした…なんて経験がある人も少
なくないかもしれません。ふらっとしてすぐになおるのであれば問題はありますが、めまいが続いたり何度も起
こる場合はのうひん血(起立性低血圧)かもしれません。のうひん血は体調が悪い時やきんちょうしている時に
起きやすいものです。特に卒業式・卒業式練習のある5・6年生は注意してくださいね。

もし、めまいがしたら…



あし
足をクロスさせ、
あし
足のうらで地面をおす



しゃがんで
おなかに力を入れる



いすに座り、
あたまを低くする

のうひん血は、悪化するとたお
れてしまうこともあります。立
っている時は無理をせずに座
ったり横になったりしましょ
う。
周りにいる人は、落ちついて
大人を呼びます。

よぼう 予防をしよう!

- ・運動をして、足の筋肉をつける
- ・ご飯をしっかり食べる
- ・水分ほきゅうをする
- ・十分なすいみんをとる
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・べんぴやげりに気をつける

せいかつ
生活リズムをととのえて、
あし 筋肉をつけよう!



おねがい

ほけんしつ
保健室から貸し出したハンカチ・
ほれいざいがいいか確認してください。

ほけんしつ
保健室では、ケガをした時の手当てとしてほ
れいざいにハンカチを包んで冷きやくして
います。机やランドセルを整理するときに
ハンカチ・ほれいざいの返し忘れがないか
確認してください。

もし、見つけたら保健室まで返しに来てくだ
さい。