げんきっこ

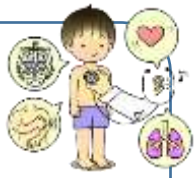
2024･3･1　上戸祭小保健室　No. 13

あっという間に 3月ですね。今のクラスでの生活も残り 1ヶ月です。みなさんは1年でたくさん成長しました。身長が伸び体重が増えたことはもちろん，できるようになったことがたくさんありますね。

令和5年度をふりかえって！

今年度もいろいろなことがありましたね。毎日健康に気をつけてすごせましたか。自分の生活をチェックしてみましょう。学年が上がってもチェックの数が増えるように健康に気をつけてすごしてくださいね。

からだ



○病気せずに元気に学校に来た
○大きなけがをしなかった
○むし歯がある人や目が悪くなっている人は病院でちりょうした

せいかつ

○はやね・はやおきをした
○朝ごはんを毎日食べた
○外でよく遊んだ

せいけつ

○1日3回歯みがきした
○ハンカチをいつも持っていた
○手あらいをしっかりした

こころ

○友だちとなかよくすごした
○思いやりの心を持てた
○ありがとうをたくさん言った

今年度の保健室（4月～2月26日）

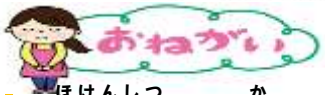
保健室を利用した人

２３４０人

ケガ
１６１８人

びょうき
７２１人

今年度けがや病気で保健室で手当をした人は２３４０人でした。１日平均11 人が保健室で手当を受けています。今年度は前年度より病気での来室が多かったです。



保健室から借りたハンカチ・ほれいざいがないか確認してください。
お家でも確認をお願いします。もしあったら保健室にもどしてください

耳のはたらき

〔はたらき：その1〕音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。

〔はたらき：その2〕バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがたおれないように手や足を動かします。

耳を大切にしよう

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！

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

めまいがした…こんな時どうする

とつぜん立ち上がったら，めまいがした…おふろから上がっ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せんが，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…

足をクロスさせ，
足のうらで地面をお

しゃがんで
お腹に力を入れる

いすに座り，
頭を低くする

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。