

# げんきっこ

2025・3・3 上戸祭小保健室 No. 14

春は1年の終わりと始まりが重なる時期です。あたたかい日も増えて、春の足音が聞こえてきました。1年間のまとめは進んでいますか？新しい学年に向けて、最後まで前向きにすごせるといいですね。

自分のからだに



「ありがとう！」

## おぼえているかな？げんきっこクイズ

1年間保健だよりを読んでくれてありがとうございました。毎月きせつに合わせてみなさんに知ってほしいことを発信していました。今回は1年間のげんきっこからまとめクイズを出します。みなさんおぼえていますか？



Q1. ねっちゅうしょうにならないためには〇〇がかわくまえに水分ほきゅうをする

Q2. 体を夏モードにするには、ゆぶねにつかる、〇〇〇〇であせをかく、しっかりねむる、ごはんをしっかり食べるなどすると良い。



Q3. 歯ブラシは〇ヶ月に1度を目安にこうかんすると良い。



Q4. 〇〇〇はあせをかいたまま放置していると、ひらが赤くなり、いたくなったり、かゆくなったりする。



Q5. すりきずができたなら、〇〇ですなを洗い流してから保健室に行く。



Q6. 目もつかれてしまうので、〇〇分に1回は目を休ませると良い。

Q7. 歯みがきは〇度の食事後、〇分以内に、〇分間出来ると良い。



Q8. 薬を飲むときは〇〇以外では飲まないようにする。



# みみの健康チェック！

ひと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



## 耳を大切にしよう



みみをたたかないで！



みみもと、おそろい、こえ、出さないで！



つよ、ちから、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！

## かふんの季節がやってきます！



てあらう

せんたく物は室内に干す



かぶん症の予防はかぶんを体に入れないことです。そのためには、かぶんを体につけないことや室内に持ち込まないことが大切です。かぶん症ではない人も室内に入る前に服の表面をはらって入ることや手洗いをすると、かぶん症の人はとっても助かります。かぶん症の人への思いやりですね。



保健室から借りて返していないハンカチ・ほれいざい・くつした・パンツ等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。くつした・パンツは新品の物を返すようにお願いします。