

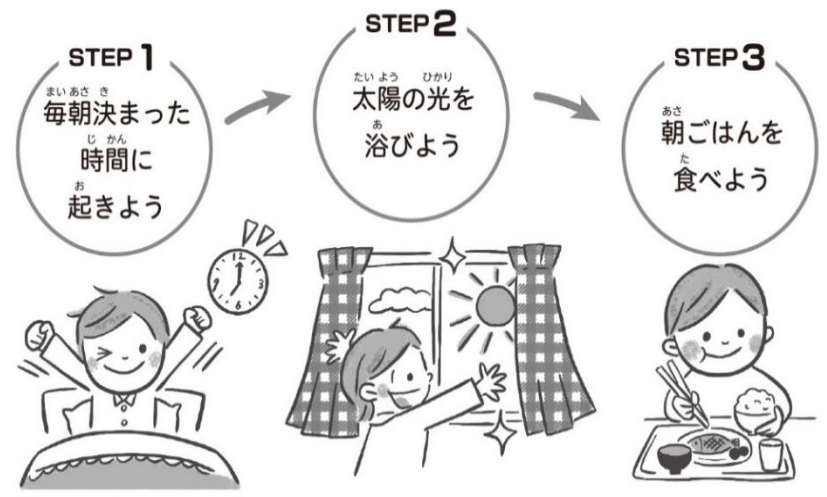
ほけんより 3月 けだより

令和6年（2024年）3月5日（火） 豊中市立少路小学校 保健室

今のクラスですごす時間もあと少しとなりました。修了式（6年生は卒業式。少し早いけど卒業おめでとう！）が終われば春休みになって、みなさんはひとつ上の学年にあがる準備の期間です。今の学年、今のクラスでやり残したことはありませんか？

この1年間、長かったと感じる人も、あっという間だったと感じる人もいます。去年の春の自分と比べて、どういうところが成長できたかな？とふりかえりながら、残りの時間を大切にすごしてもらえたらいいなと思います。

春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



もうすぐ楽しい春休み！
だけど、春休みだからといってダラダラすごしていると新学期がしんどくなります。元気に新学期をむかえられるように春休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう！

4月7日～2月29日

保健室 1年間の記録

少路小学校のみなさんは、今年1年でどのくらい保健室にきたのかな？けがや体調が悪くて保健室に来た人の人数を調べてみました。
来年はけがをする人がもっとへるといいなあ…

保健室の利用者数

3843人

でした
(その他の利用者)

ケガで来た人

2758人

一番多かったケガ

うった

体調が悪くて来た人

1069人

一番多かった症状

あたまがいたい

耳がイヤなこと、していないかな？

耳搔じをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳搔じは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。