

3月

ほけんだより

令和2年 3月 2日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 竹葉賀津子



お家の人といっしょに読みましょう

今年度最後の月、まとめの時期となりました。今年度の自分を振り返り、次の学年に向けて、めあてをしっかりと立て準備をしてください。この一年、保健室から皆さんの事をみていて感じたことは、中和小の一人一人がとっても素直な事。優しい心を持っていること。人に対して思いやりの気持ちを持っていること。「ごめんなさい」「ありがとう」「大丈夫？」など、保健室から見えてくるみんなは、とても素敵にみえました。その優しさ、思いやり気持ちを惜しみなく発揮して、次年度もクラスみんな、そして中和小のみんなと楽しい学校生活が送れるようにしてください。感染症（コロナ）対策で休校となってしまいましたが、皆さん規則正しい生活を送ってくださいね。



3月のほけん目標
「耳を大切にしよう」
「健康生活の反省をしよう」



3月3日は「耳の日」

3月3日を縮めて「33」。これを「みみ」と読んで「耳の日」となりました。耳には音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役目もあります。回転すると「目が回る」ことがあります。これは耳のはたらきによるものです。次のことを守り耳を大切にしましょう。

<p>耳元で大声を出さない 難聴の原因に・・・</p> 	<p>耳あかをとろう</p> 	<p>鼻水は片方ずつかもう 耳と鼻はつながってる</p>  <p>鼻をかむときはかた方ずつ 静かにかもう</p>	<p>大きな音で音楽は× 難聴の原因に・・・</p> 
---	--	--	--



体のギモン 耳あかと耳そうじ



耳あかってなに？

耳そうじは2～3週間に1回ぐらいで十分といわれています。

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物とまざりあったもの。「汚い」と思いがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気をあたえ、傷つきにくくする役割をもっているのです。耳垢をほうっておくと耳のなかで固まり音が聞こえづらくなってしまいます。

「健康生活の反省をしよう」

この1年をふりかえってみよう！

健康な1年を過ごすことができたでしょうか？



から

1年間の保健室利用状況 (2019/4/8~2020/2/28)

【病気】 計 629人 H30⇒264人 H29⇒156人

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
31人	79人	108人	54人	61人	52人	65人	56人	49人	74人

【ケガ】 計 814人 H30⇒210人 H29⇒237人

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
109人	65人	58人	69人	106人	77人	84人	86人	72人	88人

【病気+ケガ】 合計 1,443人 (その他は含まれず)

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
140人	144人	166人	123人	167人	129人	149人	142人	121人	162人

※ 太字がいちばん多かった月です

病気で多かったもの

腹痛 頭痛

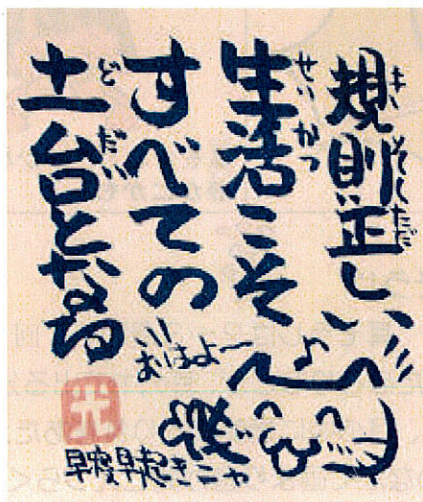
ケガで多かったもの

すり傷 打撲

中和小 2月感染症情報

(2/1~2/28)

- インフルエンザA 1名
- インフルエンザB 8名
- 溶連菌感染症 1名
- アデノウイルス 2名
- 感染症予防には・・・
- 手洗い・うがい
- 睡眠(休養)・栄養



保護者の皆様へ

この1年間保健関連にご協力をいただきありがとうございました。
 コロナ感染症対策で休校となり、家庭で過ごす時間が増えました。
 規則正しい生活を心がけさせ、新年度の準備期間として時間を有効に使ってほしいと思います。