



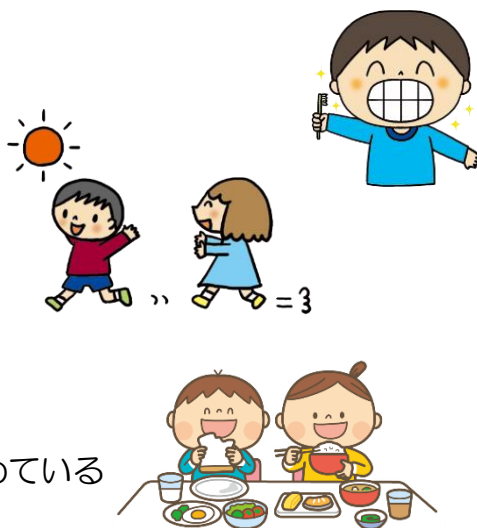
れいわ ねん がつついたち
令和6年3月1日
さくらしりつち よだしょうがっこう
佐倉市立千代田小学校
ほけんしつ
保健室

3月は1年間のしめくくりの月です。楽しかったこと、大変だったこと、いろいろな経験をした
と思います。4月からは1～5年生は学年が1つ上がります。1年間を振り返り、新学期からも元
気に過ごせるよう準備をしましょう。

6年生のみなさんは千代田小で過ごす日々もわずかです。1日1日を大切に過ごしてください。

1年間の健康生活を振り返ってみよう

- 早寝・早起きができた
- 運動やお手伝いをして体を動かすようにした
- 勉強するときにはいい姿勢を心がけた
- 食後のはみがきができた
- 朝ごはんをしっかりと食べることができた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 毎日、排便した
- ゲームやスマホ、タブレットの使用時間を決めている
- 人を思いやり、親切にすることができた



ほけんしつ
保健室

1年間の記録

ほけんしつ
保健室の
利用者数

1465人

でした

ケガで来た人

742人

いちばんおお
一番多かったケガ

すり傷

体調が悪くて来た人

615人

いちばんおお
一番多かった症状

頭痛

体調不良やけが以外にも保健室
を利用する児童もいました。
学校管理下でケガをして病院を
受診し、災害給付をうけた児童は、
11人でした。給付は受診した月か
ら2年間請求を行わないと時効に
なってしまいます。早めの手続きを
お願いします。

耳がイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳そじを
たくさんする



イヤ

鼻を思いっきり
かむ



イヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く




イヤ

こんなときは 耳鼻科へ

- 耳が痛い
 - 聞こえづらい
 - 耳が詰まった感じがする
 - 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。


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、耳そじは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と取るくらいに。




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。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



睡眠について

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」といわれるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。

質の良い睡眠のためには…

- ☆寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて、脳を休ませましょう。
- ☆寝る時間と起きる時間をきちんと決め、規則正しい生活をしましょう。



保護者の皆様へ

保護者の方々には、1年間お子様の健康管理や学校保健へのご協力ありがとうございました。来年度もご理解やご協力をよろしくお願いいたします。