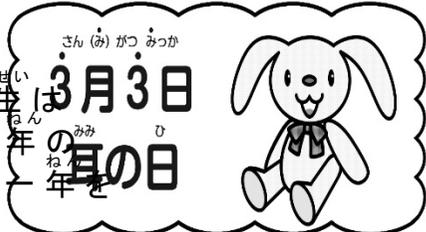


ほけんだより 3月

R3/03
新井小ほけんしつ

早いもので、もう3月。今年度のまとめの月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。この1年はどんな1年でしたか？3月は1年区切りの月であり、次の学年に向けての準備の月でもあります。今年度の締めくくりとして、振り返り、来年度につなげていきましょう。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

耳の健康CHECK

耳鳴りがする
 聞こえにくい
 耳が痛い
 チェックがいたら
耳鼻科へGO

耳も鼻もたいせつにつなっています

3月3日は「耳の日」です。首を聞いたり、体のバランスをとったり…たいせつな役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージをあたえることのないように使っていきたいですね。



一方、だんだんあたたかくなり、花粉症の人にはつらい時期になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方いちどにかんだり、思いきり力を入れたりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージをあたえてしまうかもしれません。



実は、鼻と耳は体の中でつながっています（どちらも同じ「耳鼻科」の医師さんがみてくれますね）。かたほうずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。鼻も耳も毎日、一生使うもの。自分の体はまず自分がまもる気持ちを忘れずに。



最近、「目がかゆ〜い」、「鼻水がでる」、「だるい」などで保健室に来る子が増えています。もしかしたら、それは花粉症かもしれませんね。去年まで大丈夫だった人でも、今年から花粉症になってしまうこともあります。花粉症かも！？と少しでも思う人は、早めに花粉症対策をくださいね♡

なぜ？花粉症？

花粉症	セルフチェック表	カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

保健室 + 1年間の記録

利用件数 2447件

具合が悪くて来た人 505人

いちばん多かった病気
あたまがいたい

けがの手当てで来た人 1768人

いちばん多かったけが
だぼく(うった・ぶつけた)

来室者が多かった月 7月

来室者が多かった曜日 金曜日

9月 9