

# ほけんだより3月

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年3月4日

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間からだも心もとても成長したと思います。4月からは中学生ですね。それぞれの夢に向かって頑張ってください。

マスク生活も2年が過ぎようとしています。今年度も1年間、毎朝の検温。また、体調不良の場合にはお家での休養や、早めに病院受診をしていただき、皆様のご協力に感謝いたします。今後も引き続き、よろしくお願いいたします。

3/1 (火) 競走

## 保健室の1年間



保健室に  
来た人の数  
1年間で 843 人  
(昨年は 831人)

多かったのは  
11 月  
火曜日  
でした。

いちばん  
多かったケガは  
だぼく  
でした。

ケガの手当てで  
保健室に来た人  
662 人

体調が悪くて  
保健室に来た人  
181 人

いちばん  
多かった病気は  
ずう  
でした。

今年度、むし歯があった人は、  
17.5%でした。そのうち、治療  
した人は53%です。まだ治療  
していない人は春休み中に治療  
をお願いします。



## 春休みの間に チャレンジ!

いつも夜ふかしを  
してしまう人は...  
チャレンジ! 早起き

休みの日にだらだら  
してしまう人は...  
チャレンジ! 外で運動

ついつい食べすぎて  
しまう人は...  
チャレンジ! ひとくち30回

体の様子で気になることがある人は、  
春休みの間に受診しておいてくださいね。

## 3月3日は耳の日

テレビなどの音を  
大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、  
ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの  
音が常に鳴っている

# 耳の異常信号 あなたは大丈夫?

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になることも!  
「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

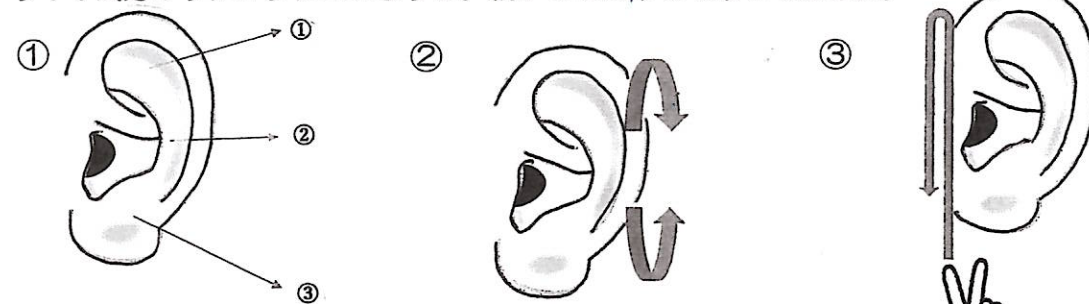
会話を  
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが  
聞きにくい

時々ふさがっている  
感じがする

## 耳マッサージで心と体を1フレッシュ

耳をマッサージすると、血行が良くなり、体がポカポカと温まります。自や頭もスッキリ!! 気分がリフレッシュしますよ。親子でぜひやってみてください。



親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、「アー」と声を出しながら、①耳を斜め上②真横③斜め下にゆっくり引っ張る  
\*3セット

耳の上部と下部を包むように折り曲げる。  
ギョウザみたいに むぎゅ〜  
\*10秒間自然な呼吸で

チョコキの指で、耳をはさんで、耳の前側と後ろ側を上下に優しくさする。  
\*10秒間ゆっくり