



<3月保健目標> 1年間の健康をふり返ろう。

今年度も、あっという間に3月ですね。6年生は卒業、1～5年生は4月から進級して新しい生活が始まります。その準備のひとつとして行ってほしいのが、「健康面の見直し、ふりかえり」です。この一年間、元気に過ごせた人は自分をほめてあげましょう。病気がけがをした人は、「手洗いができていなかった」「周りをよく見ないでけがをした」などふりかえて考えてみましょう。そして、健康診断でみつけた病気を治していない人は春休みのうちに受診して治しましょう。4月のはじめの一步を元気にふみだしたいですね。

*** 6年生の薬物乱用防止教室がありました ***

先日、埼玉県警察本部少年課 非行防止指導係 「あおぞら」の方にお越しいただき、薬物乱用防止教室を実施しました。

- ・オーバードーズについて
- ・お酒やタバコは、薬物の使用の入口となる薬物である
- ・薬物が脳や体や心や社会に及ぼす影響について
- ・薬物の種類（大麻・シンナー・MDMA・覚せい剤等）について



3月3日は耳の日

耳は、音を聞いたり、身体のバランスをとったりしています。耳を大切にしてくださいね。



耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



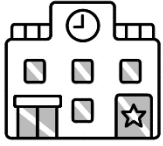
聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする



ココロとカラダのよりどころ 保健室

ねんかん ぶ かえ

1年間を振り返ってみました

<2月21日現在>

体調が悪くて、保健室を利用した人

1190人

★一番多かった症状は…頭痛

★来室が一番多かった月は…6月



ケガの手当てで、保健室を利用した人

2344人

★一番多かった症状は…打撲

★来室が一番多かった月は…5月



治療率

歯科	73.5%
眼科	50.0%
視力	77.9%
耳鼻科	81.7%

1学期に実施した定期健康診断の治療率です。病院受診へのご協力ありがとうございました。治療が済んでいない人には、3学期にも治療勧告をお渡しします。元気な新年度を迎えられるよう、今年度のうちに治療を終わらせましょう。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



保護者のみなさまへ



令和5年度も学校保健活動へのご協力、ありがとうございました。今年度はインフルエンザの流行がありました。集団感染を防ぐための取組には、保護者の方のご協力が必要です。家庭での健康観察や、睡眠・食事などの生活リズムを整えることは、子どもたちの健康の保持増進に欠かせません。学校でも保健教育や子どもたちとの関わりを通して子どもたちが健康でいきいき過ごせるようにサポートしていきたいと思っております。来年度も引き続き五小の保健室をどうぞよろしくお願いいたします。