

令和8年3月10日

嘉手納町立屋良小学校

今月の保健目標

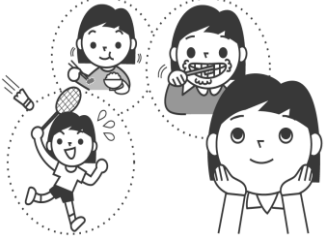
耳を大切にしよう

健康生活の反省をしよう

ほけんだより 3月

卒業・修了おめでとうございます

1年間、健康にすごせましたか？



今年度も残すところわずか。この1年で出来るようになったことを思いうかべてみて下さい。「身長が伸びた」というのも成長ですが、苦手だった算数をがんばった、友だちと仲良くできた、毎日こまめな手洗いをがんばったなど、みなさんがそれぞれ「できた」ことは、どれも立派な成長です。「意識して行動してみる」ことで、新しい自分を発見することができます。これからもみなさんの成長を楽しみにしています。

一年間に保健室を利用したのは約1078件でした。

(小さなすり傷や検温などはふくまれていません)

一番多かったけがは打撲で、病気では頭痛でした。

病院で手当てを受けたけがは14件ありました。

2月に引き続きインフルエンザの報告があります。

まだまだ油断できませんので、春休み中も、こまめな手洗いや換気、せきエチケットを心がけましょう。

1年間の保健室利用状況

ケガ 448 人

病気 560 人

その他 70 人

3月6日現在

学校でのケガで受診...



医療費の申請はお済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

～ 着替えの返却をお願いします ～

保健室では、ケガをして衣服をよごしてしまった時などに着替えの貸し出しを行っています。

ご家庭に、保健室の制服やカーディガン、体育着、ズボン等がありましたら洗濯をして(ただし下着は同サイズのものを購入)早めに返却して下さい。

よろしくお願ひします。



1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!



生活習慣面



早ね早おき

バランスのよい食事

てきどな運動

せいけつ面



はみがき



手洗いうがい

ハンカチティッシュ



こころの健康面



おはよう!

元気にあいさつ



友だちと仲よし



ストレスの解消



5 保健

ネットトラブル防止教室

を実施しました！



自分を守るのは自分です！
せうじ家庭でもSNSのつき合いうつ方について
確認しよう！

3月3日に、あげな中学校校長の新垣和哉先生をお招きし、ネットトラブル防止教室を行いました。一部、感想を紹介します。

◎今日は、知らない人とつながるリスクと身の守り方、ネットにあげた写真や動画は消せないこと、SNSでの言葉の選び方などを学びました。◎ゲームやスマホ以外でも楽しめることをみつけて、スマホを使う時間を短くしたいです。◎相手に言葉を送るときは一回相手のことを考えることやネットに写真や動画を上げるときには、ほんとに上げていいものなのか考えることが大切だと思いました。◎会話は、相手の表情を見て直接会って話すこと。LINEなどのインターネットでは相手の表情が分からないので今、どんな気持ちなのかがわかりません。なので会って会話することが大切ということが一番私の心に残りました。◎心に残ったことは、ラインのいじめについてです。今まで「言葉はナイフになる」ということはなんとなく聞いたことがあったけど本当にそうなのかわかりませんでした。でも今回のラインのトーク画面を見て言葉はどれほど恐ろしいのか、どれほど傷つくのかわかったような気がしました。◎これから特に気をつけたいことは、LINEでのいじめや、自分や友達の個人情報を絶対にアップしないということを決めました。

綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

かる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。



ベトベトさん



綿棒のみ

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。