

ほけんだより 3月

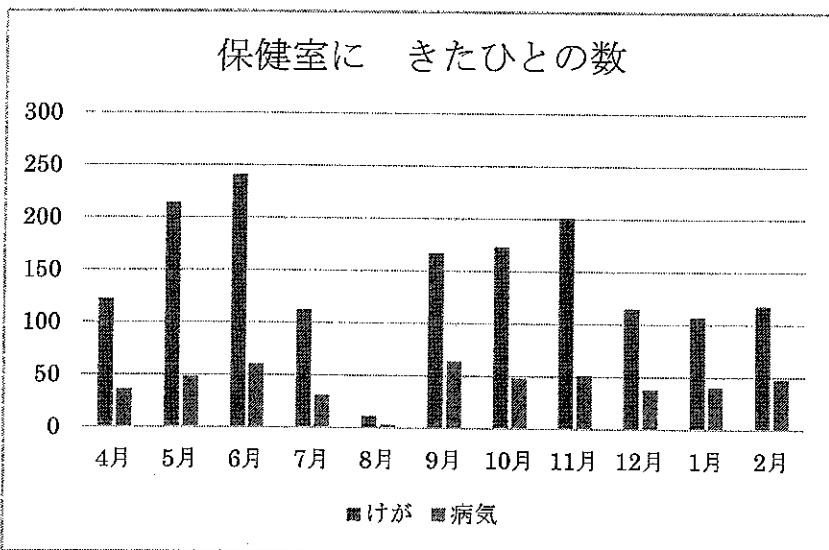
播磨西小学校保健室

いよいよ3月に入りましたね。3月は節目の月で、6年生は卒業を、他の学年も進級を目前にひかえています。この学年での1年はどうでしたか？

昨年度までコロナで中止だった運動会や音楽発表会など楽しい行事が今年度はたくさんできましたね。もちろん、つらいことやしんどいことがあった人もいます。それを乗り越えようと努力していた人もいましたね。そのがんばりで、きっと心は強く、そして優しく成長したことでしょう。「一年間よくがんばったね」と自分をほめてあげてくださいね。気持ちを新たに、4月から健康第一にすごしましょう！

1年間を振り返ろう

※ 2月28日現在



保健室にきた理由【けが】

- 1位: だぼく(うった)
- 2位: すりきず
- 3位: きりきず

保健室に来た理由【病気】

- 1位: 頭が痛い
- 2位: おなかが痛い
- 3位: しんどい

1年間のグラフをみると、5月、6月、11月の来室人数がとても多いです。5月6月は、学校になれてきたころ、そして11月は運動会が終わったころですね。ほっと、気が緩んだときにけがをしやすいです。春休みや新学期は、ケガにも気をつけながら、元気いっぱいあそびましょう！

3月3日はみみの日

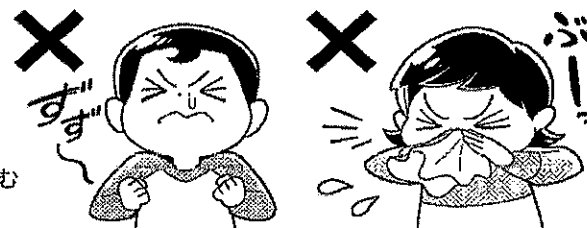
3月3日はみみの日です。かぜをひいたときなど鼻水が出るとき、鼻を強くかみすぎているいませんか？鼻をつよくかむと、耳の鼓膜に圧がかかり、風邪のウイルスや細菌を含んだ鼻水が中耳に送り込まれてしまいます。すると、急性の中耳炎を引き起こす場合があります。耳が痛い・聞こえにくい、めまい、耳の違和感などが現れるようになります。鼻を強くかむのは避けましょう。耳へ鼻水が送られてしまうのは、強く鼻をかむのが原因です。鼻をかむときは、優しくかみましょう。

中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスが中室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体が中室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

中耳炎にかからないために

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは、片方ずつそっとかむなど



© 少年写真新聞社 2023

保護者の皆様へ

◆健康観察カードについて

- 1年生～5年生の保護者様
3月・春休みの健康観察カードに休日、欠席の日、始業式の日も記入して、始業式の日を持ってきてください。
- 6年生の保護者の皆様
3月の健康観察カードに休日、欠席、卒業式の日も記入し、卒業式の日を持ってきてください。別で春休みの健康観察カードをお配りします。春休み分を中学校入学式当日分を記入し、播磨中学校もしくは播磨南中学校へ提出してください。
※その他の中学校に進学される場合は、進学先の中学校の指示に従ってください。

◆保冷剤寄付のお願い

やけどやだぼくのけがのときに保冷剤を使っています。ご家庭で余っている保冷剤がありましたら、お子さんを通じて保健室に寄付していただくとありがたいです。よろしくお願ひいたします。

