



令和6年2月29日  
進徳小学校 保健室

皆様と一緒に  
ご覧ください。

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきました。今の学年での生活も残り1か月。そして、6年生と過ごせる時間は残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。



3月3日は耳の日です！

みみ たいせつ  
**耳を大切にしよう！！**

### イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量に注意しよう

イヤホンやヘッドホンを使って、音楽を聴いたり、ゲームをすることも多いのではないのでしょうか。

イヤホンやヘッドホンで大きな音を聴いていると、耳が聞こえにくくなってしまふことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。



### 耳そうじは手前をやさしく



耳垢が詰まると、耳がふさがったような感じがしたり、耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。

耳そうじは、2～3週間に1度、綿棒のようなやわらかいもので、耳の入り口をやさしくふきとりましょう。こすりすぎは、耳の中をきずつけてしまうので注意です。

### 耳元で大声を出さない！

耳の中には、音を伝える「鼓膜」と呼ばれるうすい膜があります。大きな声で強い振動が鼓膜に伝わると、破れる危険性があります。絶対にやめましょう。



大切な耳のはたらきについて

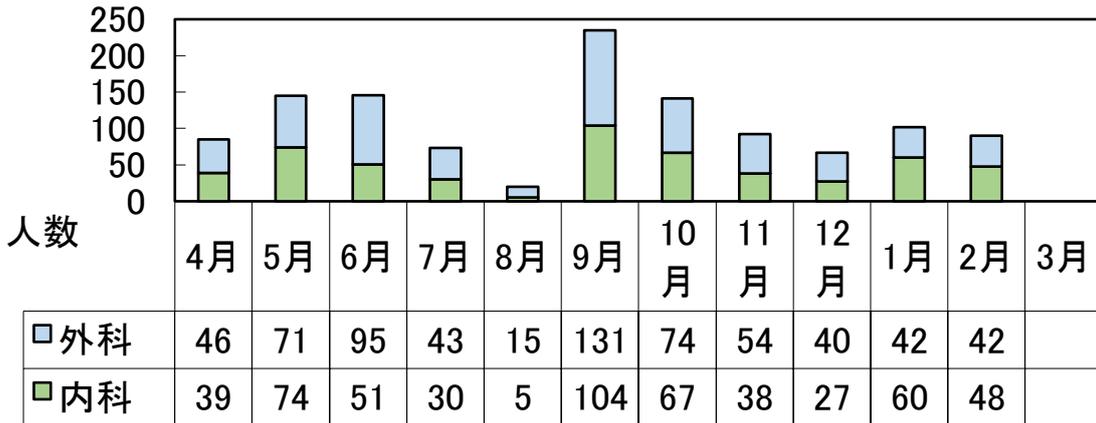
- 音を聞く
- 音の方向がわかる
- 体のバランスをとる



ほけんしつ おんかん  
**保健室の1年間 (4/1~2/20の集計結果)**

こんねんど ほけんしつ りよう ひと  
 今年度、保健室を利用した人は1389人でした。

ほけんしつ にんずう つきべつ  
 保健室にきた人数 (月別)



- ◎ケガをしたところをみずであらってから、ティッシュでおさえながら保健室に来るなど、自分でできる手当をしている人が多くいます。すばらしいです!
- ◎9月は体育大会の練習があり、けがや体調不良での来室者が増えています。暑い時季はしっかり水分補給をするようにしましょう。
- ◎おうちでのケガを見せに保健室に来る人も多くいます。おうちのケガはおうちで手当してもらうようにしましょう。

保護者の皆様へ



今年度も学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。保健室では引き続き、お子様が元気に学校生活を送れるようにサポートしていきますので、ご家庭でも見守っていただければ幸いです。1年間ありがとうございました。

○歯科の受診について

お子様が歯科検診後の歯科受診をまだ済ませていない方は、新学期までに受診し、学校へ用紙をご提出ください。

○管理指導表について

該当のお子様に、来年度用の管理指導表(心臓・腎臓)を配付します。ご不明なことがあれば、いつでも学校までご連絡ください。経過観察終了となった方も、その旨をお知らせください。

○メディアとの付き合い方について

今後はメディアを上手に活用しつつ、健康面で悪影響をきたしたり、トラブルに巻き込まれたりしないように、ルールを決めて上手に付き合いしていく力が必要です。家庭でのメディア利用のルールについて、春休みにぜひお子様と一緒に確認をしていただきたいと思います。