

平成31年3月1日
高松市立牟礼南小学校

いよいよ今年度最後の月です。今の学年でできるようになったことは増えましたか？からだも4月と比べると大きくなりましたね。次の学年に向けて、小さくなった標準服やくつなどは新しいものを用意するなどの準備を進めていきましょう。



3月の保健目標

ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう！



できるようになったかな？



1年間健康に過ごすことができましたか？この1年間の生活のふり返しをして、4月から元気いっぱい新しい学年のスタートをきることができるよう準備をしましょう。

はい →
いいえ →



スタート

健康にすごせたか、
1年間の生活をふり返ってみよう



- とても健康的な1年でしたね！
- まずまず健康な生活が送れましたね
- できそうなところから変えていきましょう
- 今の生活全体を見直してみましょう

自分の1年間の生活をふり返って、健康に過ごすことができましたかチェックしてみてください。できていなかったところがあった人は、次の学年で健康な1年を過ごすことができるように、生活を見直してみましょう！



生活の中で **耳** をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)



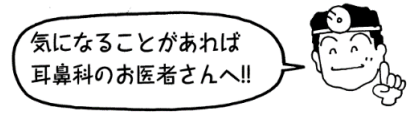
人の耳元で大声を出さない
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに(時間を決めて)

こんな症状はありませんか？			こんな行動が原因かも！	
耳が痛い 	耳の中がかゆい 	ジクジクしている 	●耳をよくさわる。 	●耳の近くを打った。
聞こえにくい 	耳鳴りがひどい 	耳がつまっている感じ 	●大きな音を聞いた。 	●イヤフォンをつけたまま寝た。
<p>⚠ 耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。</p>			<p>症状が続くときは、耳鼻科へ。</p>	

音楽を聴くときやゲームをするときに、イヤホンやヘッドホンを使っている人は、音量に要注意！外に音もれしない程度の音量をめやすにしましょう。テレビの音量も大きくしすぎないように、気をつけましょう。



2月22日まで

保健室・1年間の記録

<p>保健室に来た人 <u>1378</u> 人</p> <p>そのなかで…… 具合が悪くて来た人 <u>283</u> 人</p> <p>ケガで来た人 <u>1080</u> 人</p>	<p>一番多かったケガ <u>すりきず</u></p> <p>一番多かった病気 (具合の悪い原因) <u>ずつつ</u></p> <p>来た人が一番多かった月 <u>10</u> 月</p> <p>来た人が一番多かった曜日 <u>水曜日</u></p>
--	--

去年に比べてケガをして保健室に来た人は199人増えていました。具合が悪くて来た人は43人増えていました。一番多かった病気の頭痛は、睡眠不足やメディアの使いすぎ、姿勢が悪いことが原因となる場合があります。4月からも元気に過ごすために、一度自分の生活をふり返ってみましょう。

