

# ほけんだより

じゅうしやませい ぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

れいわ ねん がつ にち  
令和3年2月24日

## もうすぐ、卒業・進級ですね！！

ひ ひ はる ひ ざ かん  
日に日に春らしいやわらかな日差しが感じられるようになってきました。また、花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期となりました。今年1年を振り返ると、ていねいな手洗いやマスクの着用など、感染症の予防のために我慢の1年でした。

あと げつ ねんせい そつぎょう ねんせい ねんせい しんきゅう  
後1か月で、6年生は卒業、1年生から5年生までは進級ですね。

しんがた かんせんしょう しゅうそく ひ く  
新型コロナウイルス感染症もきっと終息する日が来るはず。

らいねんど す ねん ねが  
来年度はもっと過ごしやすい1年となるように願っています。

## ほけんしつ わんかん ふ かえ 保健室の1年間を振り返りましょう！

みみ たいせつ  
耳を大切にしよう

ほけんもくひょう  
保健目標

あんぜん せいいかつ  
安全な生活の反省をしよう

あんぜんもくひょう  
安全目標



こんねんど びょうき ほけんしつ りよう ひと がつ にち  
今年度けがや病気で保健室を利用した人は、2月19日

までで636人。けが人・病人が大変少ない1年でした。



## からだ こころ ととの あたら がくねん きも 体と心を整えて新しい学年を気持ちよくスタートしよう！

### がつ ほけんぎょうじ <3月の保健行事>

3 / 1 (月) げつ はついくそくてい ねん  
1 (月) 发育測定 6年

ねんせい ほけんしつ しんちょう たいじゅう はか  
6年生のみ、保健室で身長・体重を測ります。





# がつみっか みみ ひ 3月3日は耳の日

## みみ がくしゅう 耳について学習しましょう！！

ふだん つぎ てん き つ みみ たいせつ こうどう  
普段から次の点に気を付けて、耳を大切にしたら行動をしていきましょう。



みみ ちゅうい  
耳そうじのやりすぎに注意



みみ ちか おお こえ だ  
耳の近くで大きな声を出さない



みみ  
耳のそばをたたかない



かたほう お ほな  
片方ずつ押さえて鼻をかむ



かふんしょう きせつ はな みみ  
花粉症がはやる季節です。鼻と耳  
はつながっています。鼻水の症状  
が出ている人は、耳に負担をかけな  
いように、鼻をかむ時は片方ずつか  
みましよう。

また、耳そうじは2～3週間に  
いちど ふろあが みみ い ぐち  
一度、お風呂上りに耳の入り口あたり  
をやさしくそうじしましょう。

## ヘッドホンやイヤホンによる難聴 ～若い人に急増中～

おお おと おんがく き みみ なか かんかくさいぼう  
大きな音で音楽を聴いていると、耳の中にある感覚細胞が

きず しみ な なんちょう おそ  
傷ついてしまい、耳鳴りやめまいをとともう難聴になる恐れが  
あります。

おんがく き とき ひか とききみみ  
音楽を聴く時は、ボリュームを控えめに、時々耳を

やす  
休ませるようにしましょう。

