

ほけんだよい



じゅうしやませい 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6年2月26日

そつぎょう しんきゅう
もうすぐ、卒業・進級ですね！！

ねんせい にゅうがく はや ねん つきひ なが
6年生が入学し、早いもので6年の月日が流れようとしています。
にゅうがくしき しんにゅうせい むか いま
入学式にはかわいい新入生を迎えてスタートしたことが、ふと今
でもなつかしく思い出されます。そんな6年生
そつぎょう
もう卒業なのですね。

ねんせい そつぎょう ねんせい
さあもうすぐ6年生は卒業、1～5年生は
しんきゅう むか ふしめ ふしめ たいせつ
進級を迎えます。それぞれの節目、節目を大切に
にしてまとめをしっかりとしていきます。



ほけんもくひょう
保健目標
みみ たいせつ
耳を大切にしよう

あんぜんもくひょう
安全目標
あんぜん せいかつ はんせい
安全な生活の反省をしよう

耳がイヤ～なこと、していないかな？



みみ
耳そうじを
たくさんする

イヤ～



はな おも
鼻を思いつき
かむ

イヤ～



おお おと
イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く

イヤ～



どうしてイヤなの？

みみ しぜん そと で
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていく
から、耳そうじは2～3週間に1回で十
分。耳かき はみみの中を傷つけてしまうこ
とがあるから、綿
ぼう しみ い ぐち
棒で耳の入り口あ
たりをやさしくふ
と
き取るくらいに。



どうしてイヤなの？

はな みみ おく
鼻と耳は奥でつながっているから、左右
の鼻を思いつきかむと、バイ菌がたく
さん入った鼻水がみみのほうに流れ込んで
しまうことがある
よ。鼻をかむとき
は、片方ずつゆっ
くりかんでね。



どうしてイヤなの？

なん ど かえ みみ なか さいぼう きず
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷つ
いて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」
になるかも。音量は周りの人の声が聞こ
えるくらいにしよう。
じ かん き ぶん
1時間聴いたら10分
やす にち じ かん
休む、1日1時間だ
けにするのも○。



3月3日は



みみ ひ
耳の日

がっ ほけんぎょうじ
<3月の保健行事>

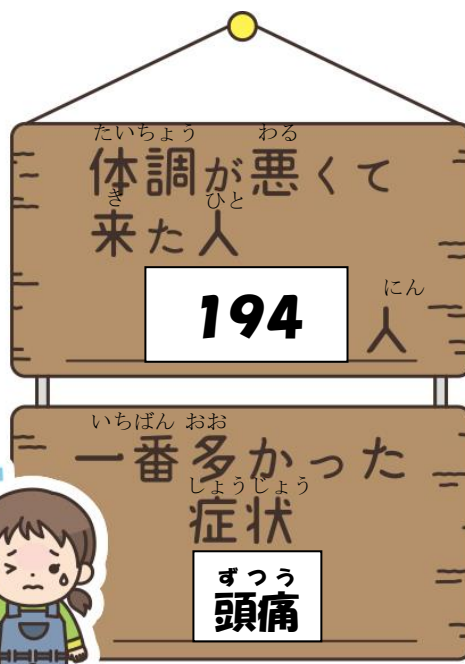
すい はついくそくてい ねん
3/6 (水) 发育測定 6年

しょうがっこうせいかつさいご はついくそくてい
小学校生活最後の发育測定です。

しんちょう たいじゅう はか
身長・体重を測ります。

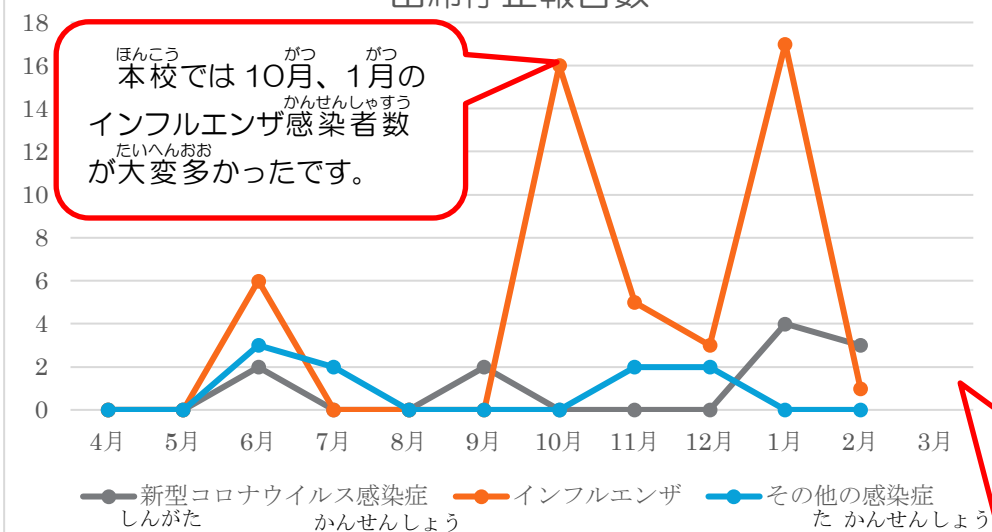


保健室の1年間を振り返りましょう！



心の相談ポスト
に4月から今月まで
で70件の相談があ
りました。【2月16
日現在】悩みは他の
人に話すことによっ
て、少し軽くなるも
のです。困ったとき
は一人で悩まず、
相談しましょう。

出席停止報告数



まだまだ感染症
にかかる人は0では
ありません。休日
は人ごみに気を付
け、教室では換気
をしっかりとし予防を
していきましょう。

花粉症は
早めの対策

その後の
症状が
やわらぎます

花粉症治療

いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜が
どんどん敏感になり、悪化していきます。
そうなる前に治療を始めれば、
症状が出るのを遅らせたり、
軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

