

保健だより

平成28年3月号 練馬区立旭丘小学校

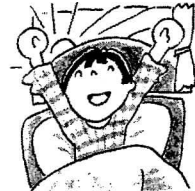
梅の花が咲き、もうすぐ春だというのに、まだまだ寒い日があります。

かぜやインフルエンザの予防につきましては、ご家庭でのご協力ありがとうございます。
今のところ学級閉鎖もなく3月を迎えることができました。

3月は1年間のまとめです。健康生活ができたかどうか振り返ってみましょう。

健康生活のチェックをしてみましょう。

- ・食事・・・毎日、朝ごはんをバランスよく食べた。
- ・運動・・・休み時間など、外遊びや運動をよくした。
- ・睡眠・・・おそくとも10時には寝た。



この3つは健康の三原則といわれています。毎日の生活を同じようにすることは簡単そうでなかなか出来ません。でも、いつも意識することが大事だと思います。成長期のお子さんだからこそ、よりよい生活で過ごせるようにしてください。

保健室の1年間のまとめ（2月22日現在）延べ人数

- *保健室を利用した人・・・1948人・・・去年は1730人でした。
 - ・けがで来た人・・・1436人・・・去年は1297人
 - ・体調が悪くて来た人・・・512人・・・去年は433人
 - *保健室に来た人が多かった月・・・7月でした。・・・去年は6月と9月でした。
 - *けがで病院に受診をした人・・・14件でした。・・・去年は3件でした。
- 昨年よりけがや病気の件数が多くなりました。ゆとりをもった生活をしましょう。

3月3日はひな祭りですが「耳の日」でもあります。

耳には「音」を聞くほかに「からだのバランスをとる」はたらきがあります。耳の穴から入ってきた空気の振動（ふるえ）が脳に伝わり聞こえます。からだの傾きや回転を感じる部分は耳の一番奥にあります。「耳がキーン」となった時は、つばを飲み込むと詰まった空気が喉から抜けてよくなります。「耳あか」は噛む刺激で自然に出てきます。でも「聞こえにくい・耳だれが出る・耳が痛い」等は、早めに病院で診てもらいましょう



みみちと おお
耳元で大きな
こえだ
声を出さない



みみ ちか
耳の近くを
たた
叩いたりしない



おお おと おんがく
大きな音で音楽
きき
を聴き続けない



みみ つき
耳そうじは月に
1~2度くらい



ご存じですか。

毎年、歯科校医の沼口先生から卒業生に「成長の記録のCD」がプレゼントされます。

歯を通してお子さんの成長を振り返り、健やかに成長してほしいという願いが込められています。卒業生の皆さんは、ぜひ楽しみにしてください。