



えくぼ

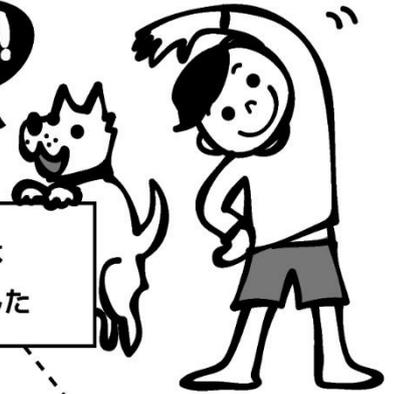
令和 4 年 3 月 1 日
ほけんだより
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵

まだまだ寒い日が続いていますが、あっという間に3学期も終わろうとしています。6年生はいよいよ卒業。別れのさみしさや進学への期待、不安など様々な思いを抱いていることでしょう。今年度あと残りわずかですが、最後まで保健室からサポートしていきたいと思ひます。

今年1年間の生活はどうでしたか?

はやね・はやおきができた

スタート!



「はい」「いいえ」で答えてふりかえってみましょう

あさ朝ごはんをまいにち毎日食べた

食べたあとは歯みがきをした

はい
いいえ

げんき元気いっぱいからだを動かした

まいにち毎日、うんこが出た

ケガやびょうきをしなかった

健康な1年がおくれましたね!

おいしい! あと少しで健康な1年がおくれました

もう少しがんばれば、健康な1年になりますよ

来年は健康な1年をめざしましょう

花粉症

予防のポイント



できるだけ花粉を避けること!

外に出るとき

室内に入るとき

水道の前を通ったら

自宅では

体調管理も大切



マスクや帽子を身につける。



頭や洋服についた花粉を払い落とす。



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

タオルやハンカチは清潔なものを



外に干すと花粉がつきます!

洗濯物は室内に干す。



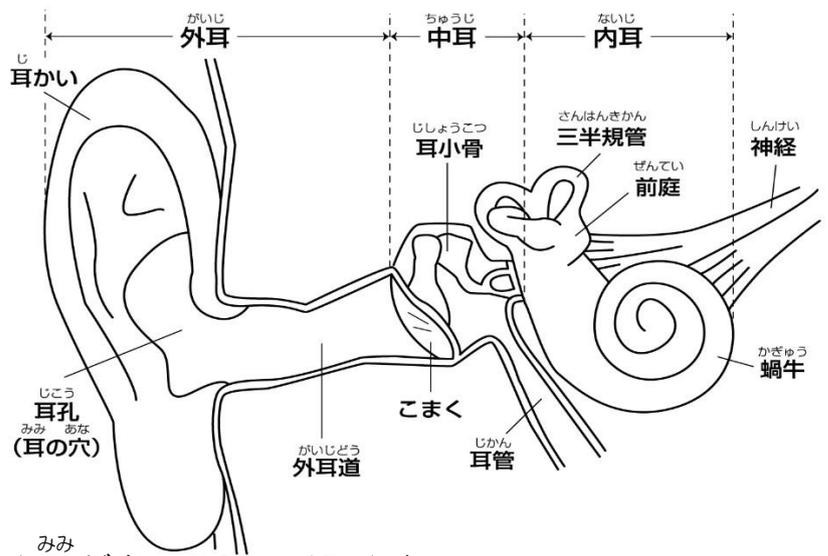
かぜをひくと、症状が悪化する。



3月3日は
みみの日

みみ
大切にね

耳みみそうじをするときは



◆◆耳がきこえるしくみ◆◆

音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜をしんどうさせます。
振動はツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨を通じて、蝸牛に伝わり、電気
信号に変え、それが脳に伝わり、「聞こえた」と感じます。

大切な耳みみのために、気をつけたいこと



このほか、耳の健康のためには、普段からテレビのボリュームをおさえぎみにするなど、大きな音で耳に負担をかけないように気をつけたり、十分な休養をとったりするなどの生活習慣も大切です。
また、鼻と耳はつながっていますから、やさしく鼻をかむことで、耳も守りましょう。

1年間ありがとうございました。

今年度も、本校保健活動のご理解とご協力ありがとうございました。
保健室では、ケガや体調をくずした子を優しくはげましたり、泣いている友達のかわりに、けがの状況を説明してくれたり…など、友達を気遣う姿が多く見られました。けがや病気をした際の友達との関わり合いは、お互いにとって心を育む機会となっているなど本当に感じます。
おうちの方にも、突然のお子様のお迎えなど、お仕事中や外出先でも快く対応していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。
これからも、子供たちが元気に楽しく過ごせるよう、心とからだの健康を支えていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

<養護教諭 佐藤>

