

進級 おめでとう



目標 【保健室より】

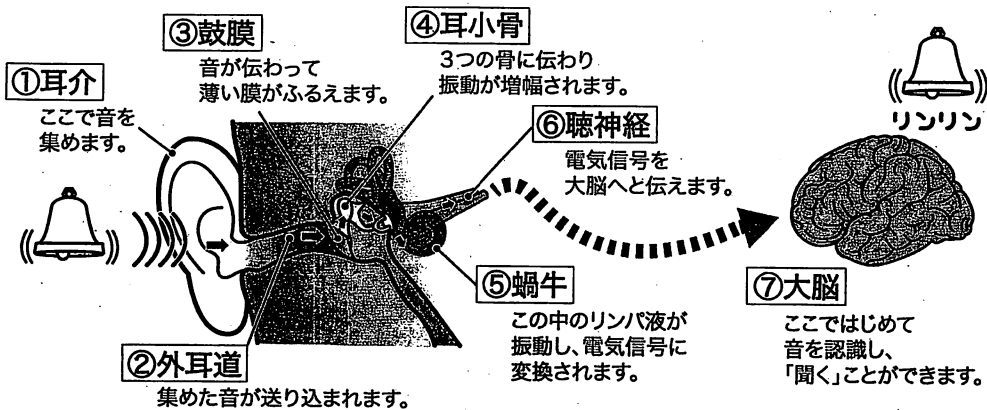
- 自分の健康は自分で守ろう。
- 自分と自分の人生を大切にしよう。そして他人も大切にできる人になろう。
- 自分の行動に責任を持とう。

あたたかくなり、春の訪れを感じる季節になりました。そして、あっという間に学年のしめくりの月になりましたね。みなさんにとってこの一年はどのようなことがありましたか？学校生活は充実していましたか？

3月は、英語でMarch。同じ綴りで「行進曲」という意味で知られる March には、「(物事が)前進する、進展する」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出す、この季節にはぴったりの言葉です。新たなことにチャレンジしてみましょう！

耳のしくみ

音を「聞く」までの道筋は？



綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



3月3日は
耳の日

正しい耳掃除

カサカサさん



耳かき棒OK

ベトベトさん



綿棒のみ

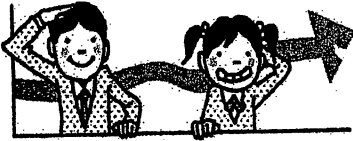
カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。



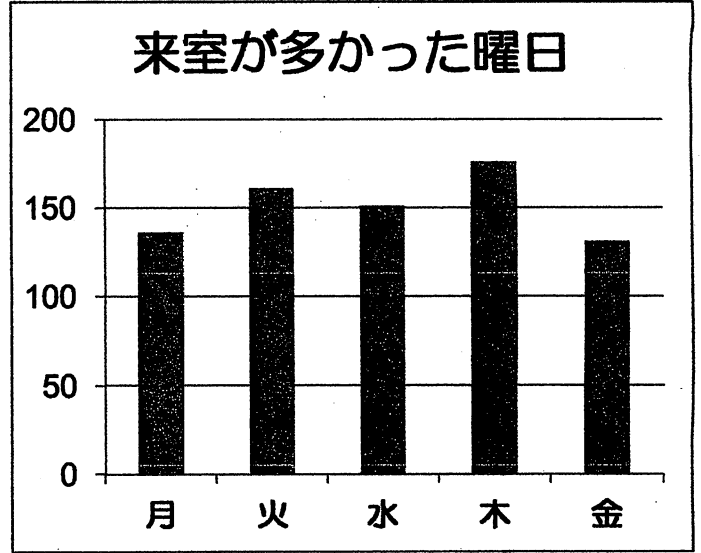
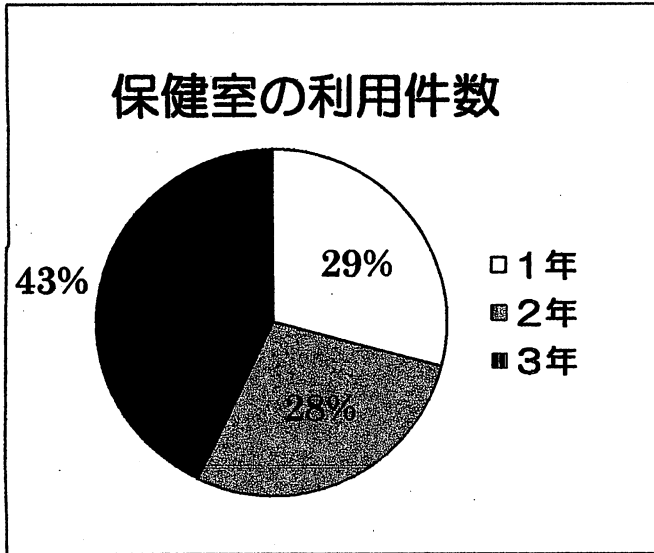
保健室から一年間を振り返って

Q 保健室の利用件数

841 件

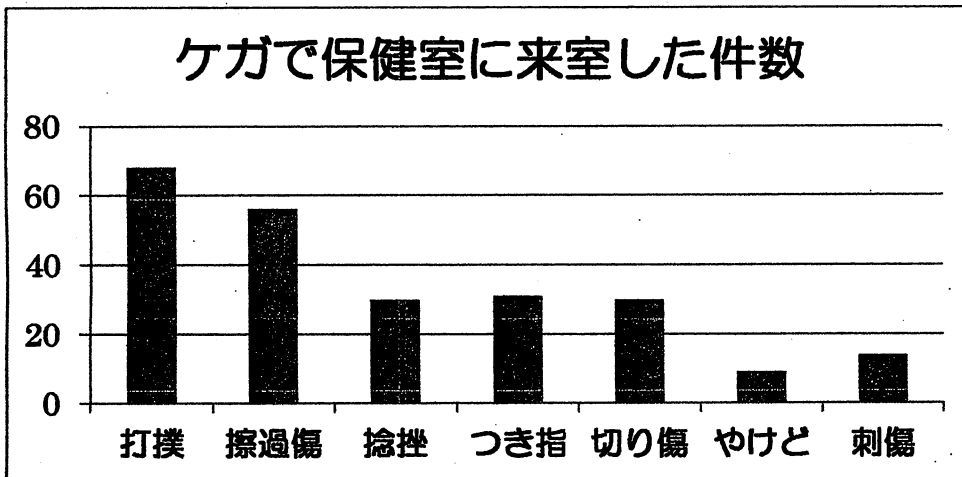
Q 来室が一番多かった曜日

木曜日



Q ケガで来室した理由

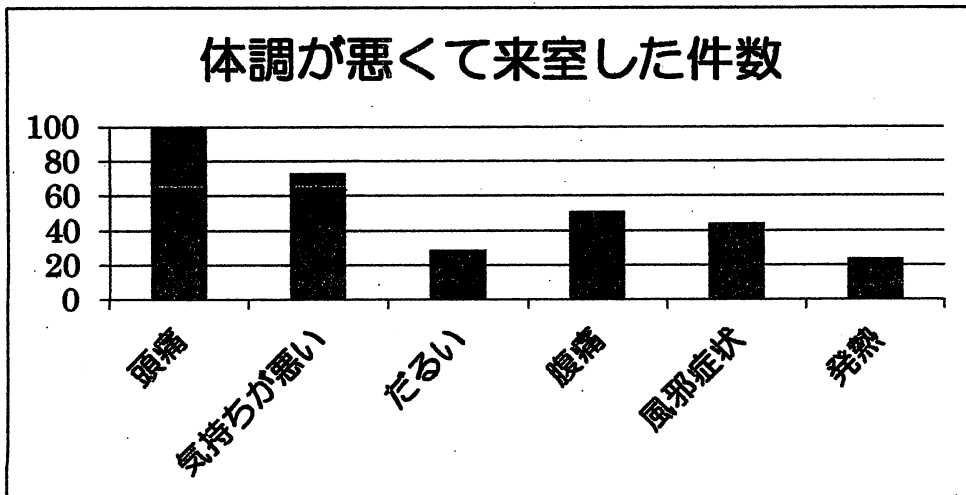
一番多かったケガ **打撲**



運動前は準備運動をしっかりとしよう。
登下校は周囲の危険を予測すること！

Q 体調が悪くて来室した理由

一番多かった病気 **頭痛**



食事、運動、睡眠が元気の秘訣！