



令和8年3月5日
 小鹿野小学校保健室
 鈴木

学校教育目標 進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子

今年度も残りわずかとなりました。だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。気温の変化に対応できるよう、衣服の調節や体調管理をして、1年のしめくりも元気に過ごせるよう工夫した生活を送りましょう！

保健委員会の朝会を行いました



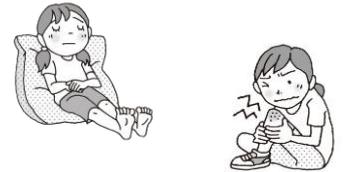
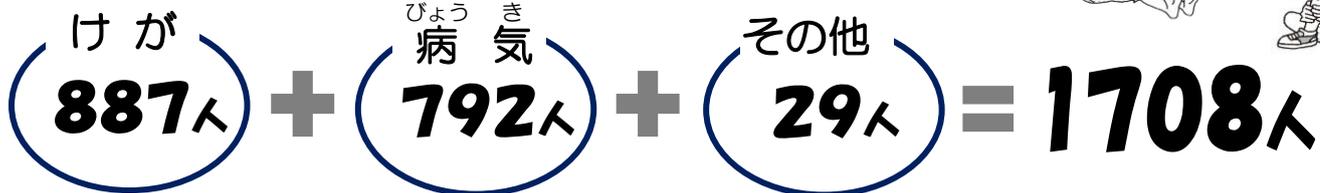
1月28日に、保健委員会より感染症予防についての朝会が行われました。

手洗い、うがい、口腔の清潔について発表しました。保健委員会では、自分たちで調べたことを共有することでみなさんの健康意識が向上することを願っています。感染症予防

に関するポスターも校内に掲示しました。学校全体で、一緒に健康管理ができるとうれしいです。

今年度の来室状況

2/28 現在



1年を通して、けがでは打撲や擦り傷がどちらも約300件と多く、病気では頭痛や吐き気などが約300件と多かったです。発熱も多く、早退対応は約200件ありました。

朝、体調が優れない場合は、無理をせずしっかりと休養をとることが回復の近道です。解熱剤などを飲んで、無理に解熱をさせてから登校するのはやめましょう。また、体調の良い状態を保てるように考えて行動できるようにしましょう。



「つめ」が○だった人
 304人中253人
 ×の人は51人



「朝ごはん」が○だった人
 304人中302人
 ×の人は2人



「すいみん」が○だった人
 304人中231人
 ×の人は73人



3月3日は耳の日



耳にやさしい生活を送ろう

正しい耳そうじのしかた

ただ、^{みみ}正しい^{みみ}耳^{みみ}そうじ^{みみ}のしかた
^{みみ}耳^{あな}の穴^{いりぐち}の入口^みに見^{みみ}えて^{みみ}いる^{みみ}耳^{あか}垢^{みみ}だけ^{みみ}を、
^{にゆうよく}入^ご浴^ぬ後^ぬに濡^ぬらした^ぬタオル^ぬや^ぬティッシュ^ぬ
 など^{やさ}で優^{やさ}しく^{やさ}ふ^{やさ}き^{やさ}と^{やさ}って^{やさ}あ^{やさ}げ^{やさ}ま^{やさ}し^{やさ}ょう。
 これ^{じゆうぶん}だけ^{みみ}で十^{せい}分^{けつ}耳^{たも}の清^{せい}潔^{けつ}を^{たも}保^{たも}つ^{たも}こ^{たも}と^{たも}が
 でき^{たも}ます。



もし^{みみ}耳^{あか}垢^{あか}が^{あか}た^{あか}ま^{あか}つ^{あか}て^{あか}い^{あか}る^{あか}よ^{あか}う^{あか}に^{あか}見^{あか}え^{あか}たり^{あか}、^{あか}聞^{あか}こ^{あか}え^{あか}に^{あか}く^{あか}そ^{あか}う
 に^{あか}し^{あか}て^{あか}い^{あか}たり^{あか}す^{あか}る^{あか}場^{あか}合^{あか}は、^{あか}耳^{あか}鼻^{あか}咽^{あか}喉^{あか}科^{あか}を^{あか}受^{あか}診^{あか}し^{あか}て^{あか}く^{あか}だ^{あか}さ^{あか}い。

耳に対してよい行動、よくない行動を確認しよう

よくない行動



耳の近くをたたく



両方の鼻を一度に
思い切りかむ



耳元で大声を出す



よい行動



1〜3週間に
1回だけ耳掃除



静かな場所で
耳を休ませる



学校保健委員会

2月18日(水)の5校時に、^{こうじ}学校^{がっこう}保健^{ほけん}委員^{いいん}会^{かい}をお^{おこな}い^{おこな}ました。^{ちゅうがっこう}中^{がっこう}学^{かい}校^{さい}で^{がっこう}開^{ほけん}催^{いいん}された^{がっこう}学^{ほけん}校^{いいん}保^{かい}健^{かい}委員^{いいん}会^{かい}に5・6年^が生^りが^リモ^ト一^{さん}人^か参加^{さん}を^{さん}さ^{さん}せ^{さん}て^{さん}い^{さん}た^{さん}だ^{さん}き^{さん}ま^{さん}し^{さん}た。^{ちゅうがっこう}中^{がっこう}学^{よう}校^ごの^{きやう}養^ほ護^{けん}教^し諭^しと^{えい}保^い健^{よう}師^しさん^{えい}や^{えい}栄^{えい}養^{えい}士^しさん^{えい}な^{えい}ど^{えい}が^{えい}作^{さく}成^{せい}された^{しりょう}資^し料^みを^み見^みな^みが^みら^み講^{こう}話^わを^き聞^きき^きま^きし^きた。

^{せいかつ}生^{しゅう}活^{かん}習^び慣^{びょう}病^{すい}や^{すい}睡^{みん}眠^{つか}、^{つか}ス^かマ^かホ^かの^{いま}使^{こん}い^{こん}方^{かん}な^{ない}ど^{ない}、^{じぶん}今^{ごと}と^{じぶん}今^{ごと}後^{ごと}を^ふ考^{せいかつ}え^{かい}る^{ぜん}内^{ぜん}容^{ぜん}で^{ぜん}した。^ふ自^{せいかつ}分^{かい}事^{ぜん}と^{ぜん}し^{ぜん}て^{ぜん}と^{ぜん}ら^{ぜん}え^{ぜん}、^ふ普^{せいかつ}段^{かい}の^{ぜん}生^{ぜん}活^{ぜん}を^{ぜん}改^{ぜん}善^{ぜん}する^{ぜん}き^{ぜん}っ^{ぜん}か^{ぜん}け^{ぜん}に^{ぜん}な^{ぜん}れ^{ぜん}ば^{ぜん}と^{ぜん}思^{おも}い^{おも}ま^{おも}す。

