

★ 保健だより ★

令和6年3月5日 第14号
南城市立大里北小学校



あつという間に、今年度締めくくりの月となりました。
子ども達の様子から、この一年で成長したという自信、
次の学年に向けてソワソワする気持ちが見られます。

残り2週間と少し! 学習や運動のことだけでなく、健康
面でも、できるようになったこと、もう少し力を入れたい
ことなどを振り返ってみましょう。



本校では、2月中旬頃からインフルエンザBによる欠席
者が増えていました。現在は、少しずつ落ち着き始めてい
ますが、近隣校では、まだまだ感染が増えているとのこと。
また、インフルエンザAの感染も出てきているようなので、
油断禁物ですね。

インフルエンザだけでなく、発熱やカゼ症状で欠席し、
長引いている子も多い状況です。“少し体調が気になる”と
いう時は、早めに体を休めましょう。引き続き、手洗い、
咳エチケットを心がけていきましょう!



自分の耳のこと
考えたことがありますか?

耳の役割を知って、大切にしよう!

3月3日

耳

の目

▼ たとえば、こんな場面で、耳は働いています ▼

耳の役割① 音を集め、 音を聞く	朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
耳の役割② からだの傾きや 回転を感じる	ふとんから 起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

音とは

空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。

●音が聞こえるしくみ

音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。

→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。

→脳で「音」として認識。

「耳あか」って、何?

外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。

耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。

●乾いた耳あか(こな耳)

●湿った耳あか(あめ耳)

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか?

耳が痛い	耳の中がかゆい	ジクジクしている
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまっている感じ

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

症状が続くときは、耳鼻科へ。

★耳を大切にするためのヒント★

耳そうじは
入り口近くを
やさしく

鼻は片方ずつ
静かに
かむ

耳をたたかない

イヤホン 難聴に 注意!

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

☆ 保健だより ☆

令和5年3月17日 第12号
南城市立大里北小学校

・。 卒業おめでとうございませう 。・

6年生のみなさん、いよいよ卒業の日を迎えますね！

6年間の小学校生活、たくさんの思い出が残っていると思います。楽しいこと、悔しいこと、うれしかったこと、時にはつらいなあと感じることもあったと思いますが、卒業生の皆さん、素敵に成長しましたね！

1年間ではあります、保健室からみなさんの成長を見守ることができ、過ごせたことを心から嬉しく思っています。

“みなさんの持っている力は無限大です！”自分の可能性を信じて、心と体を大切にしながらいろんなことにチャレンジしてくださいね♪応援しています！



一年間の保健室の様子を振り返ってみました！



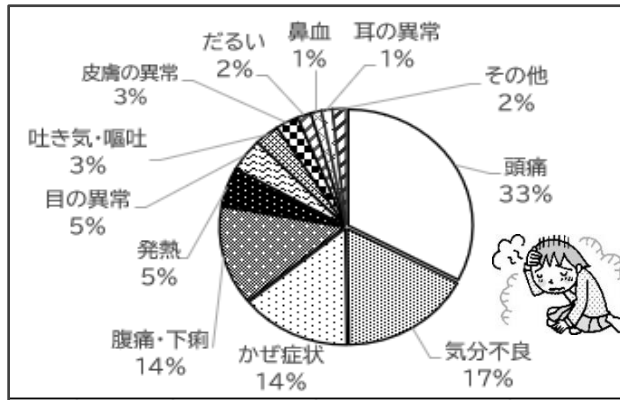
来室者	ケガ	病氣
人	人	人

は、全体で1071人
子 → 406人
→ 665人
などの理由で来室した

体調不良で保健室に来室した子の訴えで最も多かったのは、頭痛（33%）だった。その次に気分不良（17%）、カゼ症状（14%）の順で多かった。

◆水をほとんど飲んでいないことから体調不良になっている子が多かった。

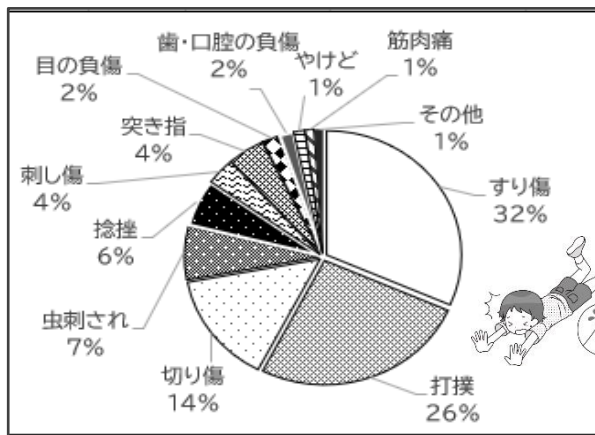
◆季節の変わり目は、アレルギーなどの症状から体調不良につながっている子が多かった。



ケガの理由で来室した子の訴えで最も多かったのは、すり傷（32%）で、その次に打撲（26%）、切り傷（14%）となっている。

◆ケガの発生は、学年末の2月が最も多く、次に運動的活動がある10月、8・9月が多い。

◆すり傷や切り傷を負った時に、汚れがついたまま来室する子が多い。大北っ子に、自分でできる手当てを身に着けて欲しいと思い、「水で汚れを落とす」こと繰り返し指導している。



朝、すっきり目が覚めた。

点

食事がおいしい。

点

夜12時までに寝た。

点

●よかったと思うこと

点

なるべく運動するように心がけた。

点

トイレのリズムは好調♪

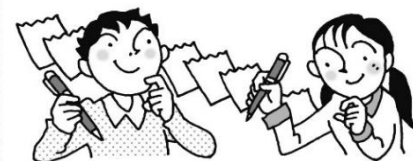
点

合計

点

●がんばったこと

点



どんな1年でしたか？

あなたの1年間をふり返って、各項目10点満点で、自己採点してみましょう。

来年度の目標
●からだ・生活習慣

●2223

楽しいと思えることがあった。

点

ストレスはうまく解消できている。

点

他人を傷つけるような行動をしなかった。

点

健康でいられるよう努力した。

点

物事に集中して取り組めた。

点

合計

点



健康ってなんだろう？

みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

早寝早起きをする、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩きます。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に往ける保健室はないかもしれません。

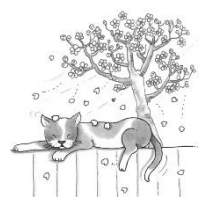
あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来てくださいね。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。



☆ 保健だより ☆

令和5年3月17日 第12号
南城市立大里北小学校

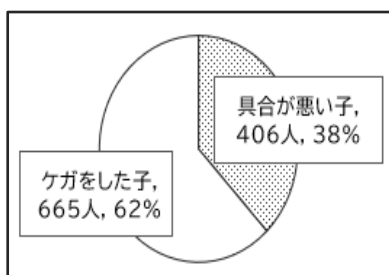


今年度もあと2日となりました。みなさんにとって、どのような一年でしたか？
一人ひとり思い出に残っていること、頑張ったと感じた場面は違うと思いますが、
大北っ子のみなさん、着実に成長しています！その姿を保健室から見る事が
できてとても嬉しかったです♪

春休みも健康・安全に過ごして、4月10日始業日、大北っ子のみなさんに会
えることを楽しみにしています！

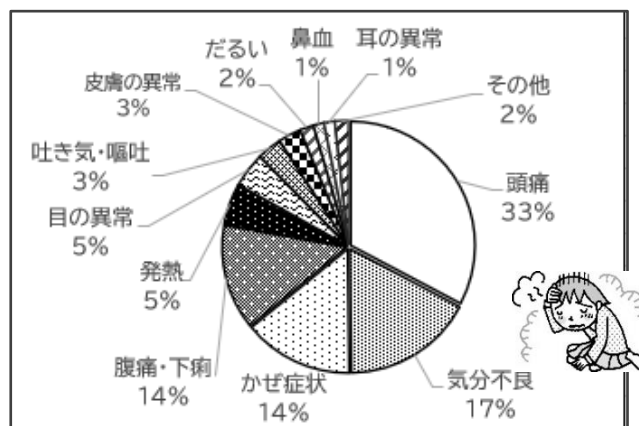
一年間の保健室の様子を振り返ってみました！

保健室の
利用件数
…1071件

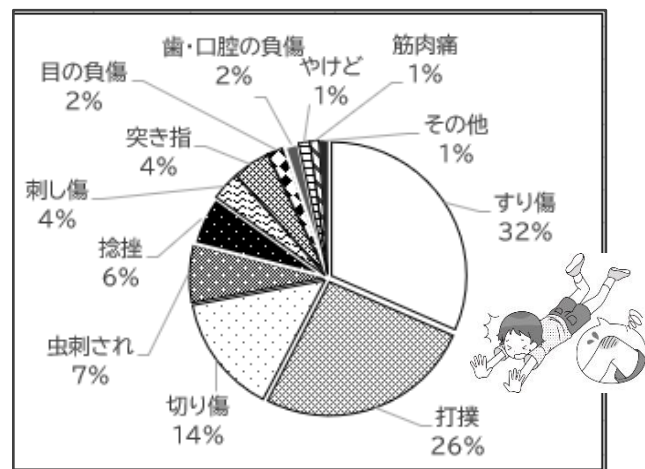


保健室に来室した子は、全体で1071人（延べ人数）だった。
◆具合が悪くて来室した子 → 406人
◆ケガのため来室した子 → 665人
◆健康相談、身長を測るなどの理由で来室した子は含んでいない。

体調不良で保健室に来室した子の訴えて最も多かったのは、頭痛（33%）だった。その次に気分不良（17%）、カゼ症状（14%）の順で多かった。
◆水をほとんど飲んでいないことから体調不良になっている子が多かった。
◆季節の変わり目は、アレルギーなどの症状から体調不良につながっている子が多かった。



ケガの理由で来室した子の訴えて最も多かったのは、すり傷（32%）で、その次に打撲（26%）、切り傷（14%）となっている。
◆ケガの発生は、学年末の2月が最も多く、次に運動的
活動がある10月、8・9月が多い。
◆すり傷や切り傷を負った時に、汚れがついたまま来室
する子が多い。大北っ子に、自分でできる手当てを
身に付けて欲しいと思い、「水で汚れを落とす」こと
繰り返し指導している。



。保護者の方へ。

1. 保健関係調査物を配布しています。4月10日（月）始業日に忘れず提出をお願いします。

- ①保健調査票
- ②結核検診問診票
- ③耳鼻咽喉科健診（問診・結果票）

記入もれのないようお願いします。
*組、番号は空欄でお願いします。

2. 健康面で気になる様子があれば、春休みの間に受診や治療を済ませましょう。（おし歯、視力、アレルギー症状、持病など）

