

ほけんだより 3月号

令和6年3月1日
高浜小学校
保健室

1年のまとめと新生活へむけて

月日が過ぎるのは早いもので、いよいよ高浜小閉校まで残り1か月を切りました。6年生は、卒業。

1~5年生は新しい学校での生活がもうすぐです。高浜小学校でたくさんの思い出はできましたか？

最後の1か月、みんなが「ありがとう」の気持ちですごせるといいですね。



耳がイヤなこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね



ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。



ケガ・病気の他にも洋服の貸し出しや相談で来た人もいましたが、ここ6年の間で、保健室に来た人が一番少なかったです。健康に、そして安全に生活ができるようになりました。また、おたがいに「あぶないよ」

「走らないで」など声をかけ合う姿も見られました。最後まで、元気に登校できるように、健康で安全な生活を送りましょう。

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね



自分の生活をふり返り、できていないところは新しい学年が始まるまでに、できるように心がけて生活しましょう。

~ 1年間読んでいただきありがとうございました ~

おうちの方へ

6年生の5名の児童とともに、高浜小学校に来て6年が過ぎました。保護者の皆様には、これまで学校保健にご理解とご協力をいただいたことに心より感謝申し上げます。子どもたちが毎日元気に、そして安全に過ごせるように努めてまいりましたが、私が子どもたちから毎日元気とパワーをもらった6年間でした。まもなく閉校を迎え、新しい生活が始まります。大きく環境が変わるにあたり、子どもたちはわくわくした気持ちと同時に、不安な気持ちもあることでしょう。そんな中でも、不安に負けず、希望をもって新しい生活へと進んでいけるよう、残りの日々も支援をしていきたいと思ひます。最後の日までどうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭 高野 夏奈江