

おうちのひとといっしょによんでね!

1年を振り返ってみよう

ほけんだより

2024(令和6).3.25(月)
沼間小学校保健室



6年生が無事卒業し、在校生はいよいよ明日から春休みですね。3月は1クラスが学級閉鎖になったものの、その後はインフルエンザの爆発的な流行はなく、落ち着いた年度末でした。春休みは短く、新学年に向けて準備をする期間でもあります。元気に新学期をむかえられるように、引き続き体調管理をしっかりとこないましょう。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!

あ ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



3月3日

みみの日

中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りが悪いので、耳鼻科で治療しましょう。

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

渗出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

沼間小の 保健室利用状況

【けが】では「うちみ」、【びょうき】では「ずつう」が多かったです。

	けが	病気	合計
	▽	▽	▽
1年	480	237	717
2年	636	175	811
3年	313	158	471
4年	239	113	352
5年	194	100	294
6年	256	164	421
合計	2118	947	3066

※その他の来室1名を含む

**1年間(3/22まで)で…
けが「2118人」、
びょうき「947人」、
合計「3066人」の
来室がありました!**

こころ

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます!

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



さいごに保健室で思うこと…

本日、離任式がありましたが、沼間小学校のみなさんとお別れすることとなりました。ピカピカの1年生で入学してきた子どもたちが、立派な6年生になって卒業していくまでを見守ることができ、とても嬉しかったです。いろいろな事がありましたが、最後に思うのはやっぱり沼小の子どもたちは素直で優しい子が多かったなということです。「保健室は落ち着く」「保健室は居心地がいい」と思ってくれたのなら良かったです。「保健室に住みたい」と言ってくれた子もいましたね。まだまだ成長が楽しみな在校生のみなさん、これからも大きなケガをしないように気をつけてください。そして心も体も元気に育ってってくれる事を願っています。7年間お世話になりました。さようなら。