



連田市立無原小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。皆さんは、どんな1年だったでしょう。この1年、保健室では皆さんの体や心の成長を大きく感じました。4月から新しい場所でもっと成長をするために、今から生活規則を見直していきましょう。

3月の予定

3学期の身体測定の結果“けんこうカード”を配布しています。

表紙に押印又はサインをしていただき担任へ提出をお願いします。



3月3日は耳の日

ヘッドホン
イヤホン

の 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない

耳の聞こえが悪いときは



耳鼻科を受診しよう



こまめに休憩する



使わない日を作る



長時間使わない

保健室の1年

(4月～2月まで)

ケガで
来た人数

905



体調が悪くて
来た人数

618



さくねんどくら
昨年度と比べると

けがは14人

たいちょうふりよう
体調不良は49人

ふ
増えました。



多かった
ケガ

1. すり傷 258人
2. だぼく 77人
3. 足の痛み 71人



多かった
症状

1. 頭痛 195人
2. 気持ち悪い 192人
3. 腹痛 154人

春休みのうちにやっておこう！



つめ まえがみの
爪や前髪伸びていませんか？

爪や前髪が長く伸びていると
けがにつながり危険です。

短く切ったり、前髪はピンで止めたり
すると良いですね。

しんねんどむけてじゅんびはじ
新年度に向けて準備を始めましょう！

