

ほけんだより



R6. 3. 15
佐世保市立港小学校
No.11 保健室

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花などに触れ、季節を感じることで、心が癒されリフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。そして春は卒業、進級の季節でもあります。1年間、そして6年生は6年間の小学校生活よくがんばりました。

★1年間の保健室の来室状況

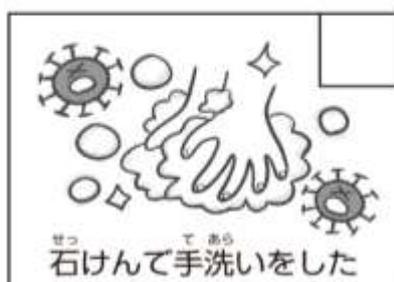


この他にも、困ったことやつらいことがあって来た人、お話に来てくれた人、お友達のお世話で来てくれた人など多くの来室がありました。毎日、港小学校の子ども達と過ごせたことに感謝しています。この1年間、心も体もずいぶん成長しました。

保護者の皆様には、お忙しい中、いろいろとご協力いただきありがとうございました。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の小学校生活は、みなさんにとってどんな思い出がつまっていますか？うれしかったこと、楽しかったこと、友だちとの関わり、さまざまなチャレンジの中で、できなかったことができるようになったり、人の気持ちを考え行動できるようになったり……。たくさんの経験が詰まった6年間だったのではないのでしょうか。コロナ禍で大変な時期もありましたが、みんなで力を合わせてよくがんばりました。

4月からは中学生ですね。これからも自分らしさを大切に、健康に気をつけて心も体もますます成長してほしいと願っています。私はこれからもずっとみなさんのことを応援しています。



次の学年へのステップを！

春休みは次の学年へのステップのために、心とからだ、身のまわりのことなどの準備をするチャンス！

【ステップ1】早寝早起き、朝ごはん、排便のリズムを整えましょう。

【ステップ2】むし歯など体の気になるところは治療しましょう。

【ステップ3】洋服や上ばき、靴のサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ4】使わなくなったものなどの整理整頓をしましょう。



耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする



どうしてイヤなの？

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。

鼻を思いっきりかむ



どうしてイヤなの？

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、細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、片方ずつゆっくりにかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



どうしてイヤなの？

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時間だけにするの〇。

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

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 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。