すこやか

令和８年３月２日
ほけんだより　３月号
中太閤山小学校保健室

今年度も３月を残すのみとなりました。
３月は、学年のしめくくりの月です。この１年はどんな年でしたか？みなさんは１年前より心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、次の新しい１年の目標を立ててみましょう。

耳も疲れるって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度チェック！

- ☐ なんとなく音が聞き取りにくい
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 騒がしい場所がつらく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちも**スッキリ**して集中力も**アップ**しますよ。

保健室１年間の記録（４月～２月）

保健室の利用者数

3060 人

保健室に来た人

多かった月　5 月

少なかった月　4 月

（※８月は除く）

多かった症状

1. 腹痛
2. 頭痛
3. 気持ち悪い

多かったケガ

1. 打撲
2. 擦り傷
3. 虫刺され

「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう

３月の保健行事

清潔検査（毎週水曜日）
４日、１１日、１８日
ノーメディアウィーク
１６日（月）～１９日（木）