

ほけんもくひょう 3月

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

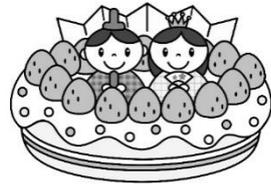
ねんかん けんこう
・1年間の健康について

はんせい
反省しよう

みみ たいせつ
・耳を大切にしよう

植水小学校保健室

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。また、花粉や寒暖差で、鼻やのどの不調を感じる人もいます。あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えていきましょう。



さあ、中学校へ! 卒業おめでとう



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。間もなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、春休みからしっかりと準備をしておきましょう。



☆生活リズムを「中学校モード」に！
 早寝早起きを基本に、生活リズムを中学校のスケジュールに合わせていきましょう。
 食事は3食、適度な運動も忘れずに。



☆ケガや病気は早めになおそう！
 新生活のスタートには健康が欠かせません。入学後は忙しくなります。ケガや体の不調は、なるべく春休み中に受診・治療を。

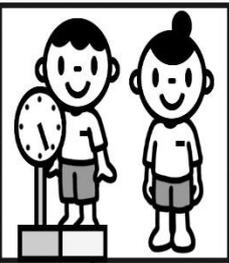


☆“心がまえ”と“リラックス”！
 今からはりきっている人も多いと思いますが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あせらず、リラックスを心がけて。

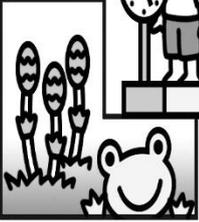
※1年生～5年生も一つ上の学年に進みます。元気にスタートできるように、春休みから早寝・早起き・朝ごはんでの生活のリズムを整えて過ごしましょう。

ふりかえってみよう 1年間の健康

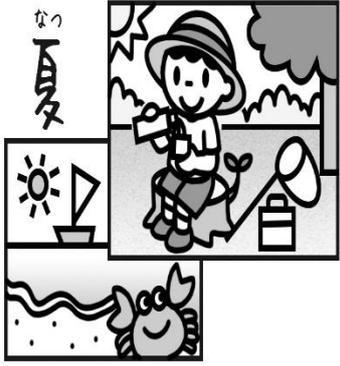
はる 春



けんこうしんだん
健康診断がはじまり、
あたらしいせいかつ
新しい生活でつかれが
でてこなかったかな？



なつ 夏



なつやす
たのしい夏休みのこまめに
すいぶん ねつちゅうしやう
水分をとって熱中症に気を
つけたかな？

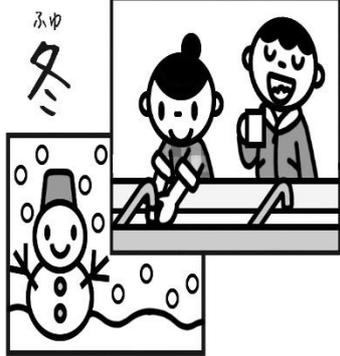
あき 秋



た
食べものがおいしく、
からだを動かすには、
よい季節のけがに注意
できただけかな？



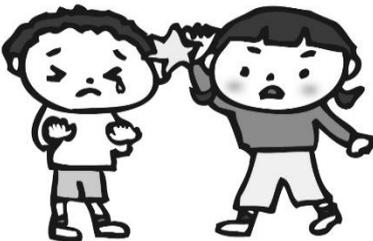
ふゆ 冬



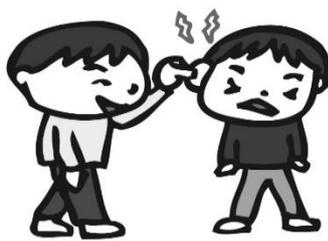
かぜ・インフルエンザ
などを予防するために
てあら
手洗い・うがいができ
ただけかな？

だいたいな耳 こんなことは NG です !!

たたく



ひっぱる



そばでさけぶ



おうちの方へ

滲出性中耳炎にご注意を

幼児から小学校低学年ぐらいによくみられ、鼓膜の奥（中耳腔という空間）に液体がたまって、聞こえが悪くなったり、耳がつまった感じがするのが「滲出性中耳炎」です。急性中耳炎のように、強い痛みや発熱はありません。例えば、「後ろから呼んでも振り向かない」「テレビの音を大きくする」などの様子がみられるときには、滲出性中耳炎が疑われます。手術が必要な癒着性中耳炎や真珠腫性中耳炎になってしまう場合もありますので、疑わしいときは放置せず、早めに受診をしてください。

