

のびのび 3月号

★鹿屋市立古江小学校 保健だより★ H25.3.21 発行

保健目標 ☆ 1年間の健康生活の反省をしよう！



歯の目標 ☆ 自分の歯の健康について反省をしよう！

今やろう！！
心と体によいことを！！
早寝・早起き・朝ご飯

とうとう、古江小学校ともお別れの日が近づいてきましたね。振り返ると様々な思い出がよみがえってくることでしょ。この古江小学校で過ごした思い出を大切に、新しい学校でも頑張ってくださいね。

さて、3月は1年間の締めくくりの月ですが、みなさんの生活はどうだったでしょうか？ケガもせず、病気にもならず健康に過ごせたでしょうか？しっかりと1年間の健康生活を反省して、新学期も元気に過ごせるようにしましょう。

2月1日(金)～
3月15日(金)まで



ほけんしつ りようじょうきょう
の保健室利用状況

病気で欠席した人 (出席停止は除く)	けが (すり傷・打撲など)	病気 (頭痛・腹痛など)	早退(病気の悪化・ 通院など)
21人	17人	2人	1人

3月3日は耳の日でした！

耳が聞こえにくくなる原因とは？



正しい耳掃除の仕方

まず、お風呂上がりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。その後、綿棒を使う場合は耳の穴から1cmくらいのところまでをそっとぬぐうように掃除しましょう。強くこすったり、奥まで綿棒を押し込むと耳を傷つけてしまいます。

ヘッドホン難聴

大きな音を聞き続けていると、音を確認する(感知する)耳の細胞が破壊されて聞こえが悪くなってしまう。



鼓膜の損傷

耳にとがったものを刺したり、強い衝撃を受けたりすると、鼓膜が破れ、聞こえが悪くなる場合があります。



中耳炎

風邪をひいたり、鼻を強くかみすぎたりすると、ばい菌が鼻から耳の管に入り込み、聞こえが悪くなってしまう。



鼻が悪い

鼻炎を起こしていると、炎症のため耳の管が狭くなり、空気の流れが悪くなると、音をとらえる鼓膜のはり具合に異常が起きることがあります。



心の病気(心因性)

鼻や耳などには異常がないのに、心の不調によって、聞こえが悪くなる場合があります。



耳鼻科へ行こう！

聞こえが悪くなったり、耳の奥に痛みを感じたら、耳鼻科に行きましょう。放っておくと悪化したり、病気になったりすることがあります。



耳を大切にしよう！

大切なあなたの耳を守るために次のことに心がけましょう。

- 耳を清潔にしましょう！
耳掃除は綿棒などでそっと行いましょう。また、健康診断で耳垢(耳垢栓)と言われたら耳鼻科で診てもらいましょう。
- ビタミンB群を取りましょう！
耳の神経が老化しないように、ビタミンB群を含む食品(レバー、納豆、卵など)をとりましょう。
- 大音量、重低音を聞き続けずにしましょう！
テレビを見るときや音楽を聞く時には時間を決めて聞くようにし、長時間、耳を使わないようにしましょう。
- 上手にストレス解消をしましょう！
体も心もゆっくり休めてストレスをためないようにしましょう。

けんこうせいかつせいせきひょう 健康生活成績表



えら ばんごう なか か ごうけい てん と
選んだ番号を口の中を書き、合計で30点取れば、
あなたは健康な生活を送れたといえるでしょう。
さあ、なん てん と
何点取れるかやってみよう！！

ごうけい
合計

てん
点



なん た 何でもよく食べたかな？ ① 好き嫌いがたくさんある。 ② 少し嫌いな物がある。 ③ 何でもよく食べた。  ☐	しょくご は 食後の歯みがきができたかな？ ① できなかった。 ② 時々忘れた。 ③ 必ずみがいた。  ☐	がいしゅつご てあら 外出後の手洗い・うがいはできたかな？ ① できなかった。 ② 時々忘れた。 ③ きちんとできた。  ☐	まいにち はいべん 毎日の排便(うんち)はどうだったかな？ ① ほとんど出なかった。 ② 時々出した。 ③ 毎日出した。  ☐	あさ めざ 朝の目覚めはよかったかな？ ① 起きるのが辛く、起こされた。 ② 時々起きるのが辛かった。 ③ いつも気分よくスッキリ起きられた。  ☐
ともだち なかよ 友達と仲良くできたかな？ ① ケンカが多かった。 ② 時々ケンカをした。 ③ 仲良くできた。  ☐	ハンカチ・ティッシュ持ち歩いたかな？ ① 忘れることが多かった。 ② かばんの中には入っていた。 ③ いつもきちんと持ち歩いた。  ☐	つめ の 爪は伸びていなかったかな？ ① 伸びていた。 ② 時々切り忘れた。 ③ いつもきれいに切っていた。  ☐	テレビ・ゲーム・パソコンの時間はとうだったかな？ ① 3時間以上続けた。 ② 1時間くらいは続けた。 ③ 30分の目標を守れた。 ☐	あさ はん た 朝ご飯は食べたかな？ ① 食べなかった。 ② 時々食べなかった。 ③ 毎日食べた。  ☐

《3月13日 バイキング給食！！》

ふる えしょうがっこうぜんいん きゅうしょく た きかい
古江小学校全員で給食を食べる機会は

この日が最後となりました。

ほけん きゅうしょくいんかい こ
保健・給食委員会の子どもたちが進行や

メニュー札作成などの準備を頑張り、みんな

で楽しく会食をすることができました。その

様子を紹介します。

みんなで食べるとおいしいね！

みんなで準備！
食器を並べています。

たくさんあって迷うな…。

ほけん きゅうしょくいんかい
保健・給食委員会
によるマナーなどの説明です。



ほけん きゅうしょくいんかい
保健・給食委員会
で会順やメニューの札などを作成しました。



