

# ほけんだより 3月号

令和5年3月2日  
北島北小保健室

暖かい日差しに春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ、今の学年で過ごす最後の月となりました。みなさんにとってどのような1年でしたか？毎日マスクをつけたり、手洗いや換気などをしたりして感染症対策をよく頑張りましたね。

4月からは新しい学年がスタートします。気持ちよくスタートをきれるよう、けがや病気をしないよう気をつけて過ごしましょう。

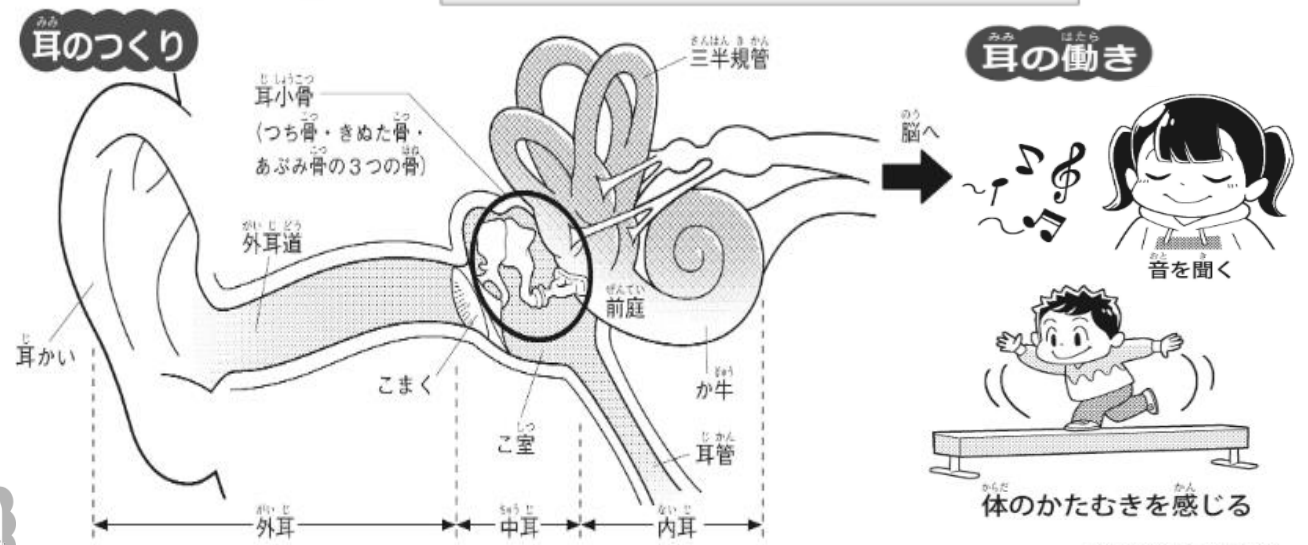
## 3月の保健目標

ねんかん けんこう  
1年間の健康をふいかえろう！

せいかつ ふ かえ  
生活を振り返って、チェック☑してみよう！

<input type="checkbox"/> <b>はや 早起きができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>どとあそび 外遊びができた</b> 
<input type="checkbox"/> <b>うがい手洗いができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>おお 大きなけがや病気をしなかった</b> 	<input type="checkbox"/> <b>しょくご 食後の歯みがきがしっかりできた</b> 
<input type="checkbox"/> <b>あいさつができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>まいにち 毎日ハンカチとティッシュを持って行くことができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>いくつできたかな？</b> 

## 3月3日は「耳の日」です

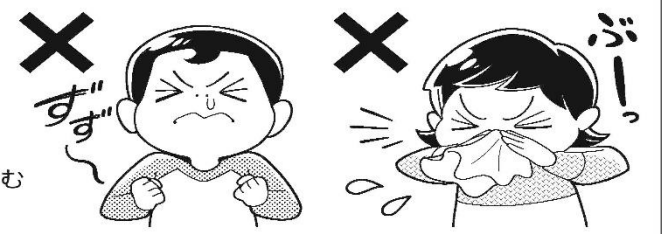


## 中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスがこ室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体がこ室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

中耳炎にかからないために

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは、片方ずつそっとかむなど



### 今年度の保健室利用状況

<b>利用件数</b> 1218 件 	<b>具合が悪くてきた人</b> 268 人 一番多かった病気 頭痛 	<b>けがの手当できた人</b> 950 人 一番多かったけが すり傷 
<b>来室が多かった月</b> 5 月 	今年度4～2月までの保健室利用の状況です。 廊下の通り方や安全な遊び方など、けがをしないように気をつけましょう。	