

はっぴー 3月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2024/3/1


少しずつ暖かい日が増え、春を感じられる気候になってきましたね。みなさん、心と体は元気ですか？3月は1年の締めくくりの月です。やりたかったことややらなければならないことを全部やりきって、気持ちよく1年を終えられるようにしましょう。

今年度の保健室のまとめ(2月29日現在)



ケガの手当てで
来た人 **188** 人

一番多かったケガ
だぼく

体調がわるくて
来た人 **80** 人

一番多かった症状
ずつつ



3月3日は「耳の日」です！

耳について知ろう

耳のはたらき

- 音を集めて聞き分ける**
耳は、空気を伝わってくる音を集めて聞き分けるはたらきをしているよ。
- 体のバランスをとる**
耳の穴の中はとても複雑なつくり。奥のほうのところでバランスをとっているよ。



服装のチェックをしよう！

1年間で身長も体重も大きく成長したみなさん。去年までぴったりだった服が小さく感じるようになった人もいるのではないのでしょうか。自分の服装が体のサイズや生活スタイルに合っているか一度チェックしてみましょう。

チェックしてみよう！

あなたの服のサイズは大丈夫？

- バンザイをするとおなかが見えている。
- シャがむと背中やお尻が見えている。
- 手足を大きく動かすときゆうくつに感じる。
- おなかที่苦しいときがある。
- (靴下などの場合) 足の先が痛いときがある。
- スポンの裾を引きずっている。
- 両手が袖から出ていない。

1つでもチェックがついた人は、服のサイズが合っていないかもしれません。おうちの人に相談してみましょう。

自分に合ったサイズの服を着ると

こんないいこと

①けがや病気から体を守ってくれる
服には体を保護する役割があり、体が傷つくのを防いでくれます。また、体温を調節することもでき、寒いときには体を温めたり、暑いときには熱がこもらないようにしたりと、体調管理に大切な役割を担っています。

②事件に巻き込まれるのを予防できる

肌や下着が見えていたり、体のラインがはっきりとわかる服を着ていたりすると、不審者に狙われたり、周囲の人の戸惑わせたりしてしまいます。自分のため、周囲の人のために露出の多い服や体のラインがわかる服は控えることをおすすめします。

おうちの人に買ってもらった服やお気に入りの服を、長く大切に使うことはとても素敵なことです。しかし、サイズの合わない服を着続けると、みなさんの健康や安全に悪影響を及ぼしてしまうことがあります。お気に入りの服が着られなくなるのは少しさみしいですが、自分の体を守ることができる自分に合ったサイズの服を着用するようにしましょうね。

学校生活にはこんな服がおすすめ！

- ①動きやすい**…学校ではたくさん活動したり遊んだりします。服を気にせず思いっきり取り組めるような服がいいですね。
- ②安全**…フードやチェーン、レースなどは引っかかってけがにつながったり、破れたり壊れたりしやすいです。活動量の多い学校生活では、これらがついてない物が望ましいですね。
- ③汚れてもいい**…お気に入りの服が、絵の具や墨汁で汚れたり破れたりしてしまっは悲しいですね。お気に入りの服はお休みの日に着るようにしましょう。

保護者のみなさまへ

今年度も残すところ1か月となりました。暖かい日と寒い日の気温差が大きく、体調管理が難しいこの時期です。お子さまも保護者のみなさまも体調を崩さないようにお気をつけください。

さて、今年度の健康診断等でむし歯やその他の疾病を指摘され、病院を受診していただいた方で結果通知の提出がまだの方はぜひ今年度中に提出をお願いいたします。ご協力よろしくお願いいたします。