

ほけんだより

令和6年3月号
高岡市立野村小学校

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桃の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。



ほけんしつ 保健室から いちねんかん 一年間を振り返って

R5. 4. 6~R6. 2. 22

いちねんかん 一年間を振り返って、けんこう 健康に過ごすことができましたか。
ほけんしつ 保健室の利用の様子は、いかに



※8月はのぞく

けがで来室した人は、体調が悪くて来た人の約2倍でした。
保健室に来た人が多かった月は「5月」でした。5月は、運動会があり、けがをする人が増えました。
秋から冬にかけて、新型コロナウイルスやインフルエンザが流行し、体調不良で来室する人が増えました。

きつえんぼうしきょうしつ かいさい 喫煙防止教室を開催しました

2月14日（水）に、6年生を対象に学校医の竹越先生による「喫煙防止教室」を行いました。

たばこの害やたばこによって起こる病気、受動喫煙の危険性、将来たばこを勧められたときの断り方等について教えていただきました。



卒業に向けて、「自分の健康を大切に、友達健康を思いやり、何か人の役に立つことをしよう。」とメッセージをいただきました。

注意!

子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

きも しんねんど

フレッシュな気持ちで新年度をスタートできるのはどっち?

下の絵のAさん、Bさんどちらが4月から新しいスタートが切れると思いますか？
 新年度を気持ちよく迎えるために、春休み中に必要なことを済ませておきましょう。
 来年度も自分の体と心の健康を守って元気に過ごせるとよいですね。

生活リズム



休みの日は、昼まで寝ていよう。

朝、早く起きたから、勉強も運動もたくさんできるよ。

治療



歯が痛いかも… そのうち治るから放っておこう。

もうすぐ健康診断もあるし、気になるところは治しておこう。