3がつ ほけんだより

2023.3.10(金)
敷島南小学校
保健室

寒さも少しずつやわらぎ，春を感じられるようになりましたね。6年生は卒業，1～5年生は進級が近づいています。別れはさみしいものですが，新たな旅立ちでもあります。そして，今年度のしめくくりとして1年をふり返り，来年度につなげていきましょう。来年度も健康で元気な1年を過ごしたいですね。

元気に1年をすごせましたか？

敷島南小のみんなのようす

南小の保健室はこんな1年でした！（4/7～3/6）

けがをした人（総数）
1,677人
（すりきず・だぼく）

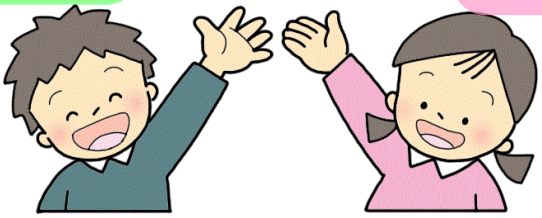
病気をした人（総数）
1,163人
（あたまがいたい・おなかがいたい）

来室の多かった月
6月（457人）
1・3年生が多かったです

来室の少なかった月
12月
（お休みの人が多かったからかな？）

欠席の多かった月
12月（489人）
発熱や感染症で休んだ人が多くいました。

欠席の少なかった月
4月（180人）
（進級してみんながんばっていましたね）



多くの人がむし歯の治療を済ませ，健康診断のあとの治療も済ませてくれました。
まだ治療が済んでいない人は，春休みのあいだに受診するようにしましょう。

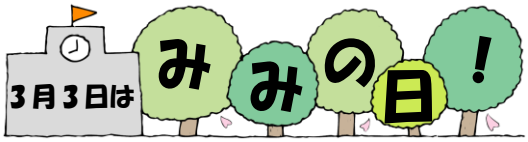
卒業おめでとう！
さあ、中学校へ

敷島南小を卒業する６年生は，この６年間でとても大きく成長しました。
中学生になると，今よりさらに大人の体に近づいていきます。
身長・体重だけでなく，目に見えない心や体の内側も大人に向けて
大きく成長した６年間になったことと思います。
いよいよ中学校入学に向けて，春休みから心の準備をしていきましょう。

生活リズムを「中学校モードに」！
中学校から部活動を始める人もいると思います。今まで以上に活動量が増えるため，質の良い睡眠と休養は必須です！ごはんもしっかりと食べて，体力をつけましょう。

困ったときは･･･？
新生活の中で，困ったりすることが多くあるかもしれません。家族や学校の先生に相談することはもちろん，中学校にもスクールカウンセラーの先生がいます。いつでも相談できますよ★

心がまえと，リラックス♪
入学に向けてわくわくしているひともいれば，心配でたまらない人もいると思います。気持ちだけが前に進んでしまいがちな時期。あせらず，あわてずゆっくり心の準備をしていきましょう。



耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人の70～80％は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

しん出性中耳炎

中耳に液体がたまって耳の聞こえが悪くなる病気です

おうちの方へ

◆今年度，最後のほけんだよりとなりました。この１年間，健康面でのご協力をありがとうございました。
朝のお忙しい時間帯の検温，ご家庭での健康観察などにご協力いただき感謝致します。新型コロナウイルスに関して今後も変更点があるかと思いますが，お子さんの健康増進のためにご協力よろしくお願いします。
◆春休み中もより良い生活のリズムづくり，様々な感染症予防を心がけて下さい。
（早ね早起きのリズムをつくる，適度な運動をして体力をつける，手洗いをして病気を予防する，咳エチケット等）
◆年度末に「健康カード」をお渡しします。身長体重のうつりかわり見ていただきながら，
これまでの成長の様子をお子さんと一緒にぜひ振り返ってみてください。病気の治療（むし歯，視力低下等）がまだの人は，新学期までに治療を済ませておくようにしてください。