



枚方市立樟葉小学校
保健室
令和5.3.16発行

日差しに暖かさを感じるようになりました。1年のまとめの月、早いもので3月も半分が過ぎました。

みなさんはこの1年、元気に楽しく過ごすことができましたか？

いろいろな経験を通して、みなさんの体も心も大きく成長したことと思います。

6年生はいよいよ卒業です。樟葉小学校で学んだことや経験を生かして、中学校に進んでも頑張ってください！

また、1～5年生は学年のよい締めくくりができるよう、1日1日を大切に過ごしましょう。

みみ 耳のおはなし



耳は五感のうちの一つ「きく」しごとをする、聴覚の器官ですが、みなさんは耳の役割が「きく」だけではないことを知っていますか？ 実は体のバランスをとるはたらきもしてくれています。音を伝えたり、聞き分けたりするだけではないのです。

ヘッドホン難聴とは？



ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンなどで長い時間、耳元で大きな音を聞くことで、耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがしたり、耳が聞こえにくくなったりすることです。正式な病名は音響外傷性難聴といえます。

【予防するには？】

- ・外に音もれるほどの音量で聞かない。
- ・長い間、続けて聞かないで、耳を休ませる時間を作る。
- ・耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、すぐにヘッドホンを使うのをやめ、耳を休ませる。

※耳を休ませても治らない場合は、早めに病院を受診しましょう。

けんこうせいかつ 健康生活をふりかえろう

この1年間、健康に過ごすことができたかどうか、下の表を見ながら自分の生活を振り返ってみましょう。

できたところには口に✓をして、何個達成できたか数えてみてください！

<p>毎日、朝ごはんをしっかり食べた</p>	<p>早寝・早起きをした</p>	<p>体をいつも清潔にしていた</p>
<p>外でたくさん遊んだ</p>	<p>友達と仲良くできた</p>	<p>こまめに手洗い・うがいをした</p>
<p>大きな病気やけがをしなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>	<p>スマートフォンやタブレットは時間をきめて使えた</p>

ほけんしつ ようす 保健室の様子

今年度は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。保健室でもこの時期は発熱や咽頭痛などで来室者が増え、保護者の方にお迎えをお願いすることもありました。ご協力ありがとうございました。

また、保健室では、けがをした子を別の子が気遣いながら連れてきてくれる場面や、しんどそうな子に「大丈夫？」と周りの子が声をかけている場面が多く見られました。保健室で手当を受けた後や、休養した後に、「ありがとうございました。」とお礼を言ってから帰る子どもも多かったです。樟葉小学校の子どもたちのとてもいいところだと思いました(*^*)

今年度もラストスパートです！けがや体調に気をつけて、元気にすごしましょう！

