

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和6年3月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

少しずつ暖かい日が増えてきましたね。まもなく1年が過ぎようとしていますが、令和5年度は健康で元気に過ごすことができましたか？石けんによる手洗いや歯みがきなどみんなで頑張ってきましたね。これからも引き続き健康維持に努め、1年間を締めくくりましょう。



保健委員会の活動～教室環境チェック！～

2月4日から22日まで教室環境チェックをしました。「教室の窓が開いているか」「加湿器はついているか」「加湿用のタオルは濡れているか」の3つを確認しました。どのクラスも意識しており、換気や加湿がよくできていました。



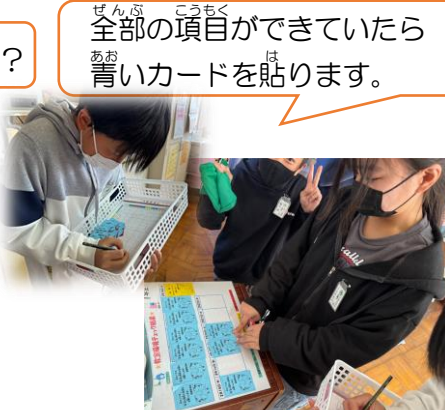
加湿用のタオルは
ぬれているかな。



窓は空いている
かな？



加湿器はついているかな？



全部の項目ができていたら
青いカードを貼ります。



☐ 3度の食事を好き嫌いせず
バランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8
時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リ
ズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極
的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心が
けて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



耳を大切にするためには？



- ☒ 耳そうじは
入り口近くをやさしく
- ☒ 鼻は片方ずつ静にかむ
- ☒ イヤホン・ヘッドホンは
使う時間と音量に注意
- ☒ たたかない・引っばらない

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



☐ 耳鳴りがする



☐ 聞こえが悪い



☐ 耳が痛い



☐ めまいがする

保護者の皆様へ

1年間学校保健に関するご理解・ご協力ありがとうございました。

★今年度中に受診をお願いします★

定期健康診断後に治療勧告を受けて、まだ治療が済んでいない場合は、気持ちよく新年度を迎えられるよう、医療機関の受診をお願いいたします。また、治療が済んでいましたら、学校まで「治療のお知らせ」の提出をお願いいたします。

★アレルギーの対応について★

現在、アレルギー疾患により「学校生活管理指導表」をもとに、給食や薬の管理等の対応をしているお子さんに対して、来年度の対応を検討するための書類（給食停止申請書・学校生活管理指導表等）を配付しています。主治医の先生と相談し、必要に応じて提出をお願いいたします。また、来年度新たに対応を希望される場合は、学校へご連絡ください。

★6年生の保護者の皆様へ★

- 卒業前に保健カードを各ご家庭へ返却します。市内の中学校へ進学する場合は、進学先の中学校でも引き続き使用しますので、必要事項を記入し、入学後に進学先の中学校へ提出してください。※詳細は保健カードと一緒に配付する通知でお知らせします。
- アレルギー疾患（食物アレルギーや気管支喘息等）の対応について、小学校から中学校へ申し送ることになっておりますので、新たに対応を希望する場合は、今月中に担任へお知らせください。

