

ほけんだより



2022年(令和4年)
NO. 16
福山市立頼の浦学園
ほけんしつ



少しずつ暖かくなってきました。さて3月3日は「耳の日」です。自覚まし時計の音、ゲームの音、スマートフォンの着信音など、同じ音ばかり聞いたり、大きな音を聞いたりすると耳がつかれてしまいます。たまにはメディアからはなれて、外へ出かけて自然の音を聞き、耳をリラックスさせてあげるのもいいですね。

耳を大切にしよう



耳の奥にはさまざまな器官があり、空気の振動を音として受け止め、「聞こえた」と感じることができます。さらに、耳の穴の奥には、体のバランスを保つための器官もあります。そんな耳を守るために、耳元で大きな声を出さない、メディアを使う時は音を大きくしないなど気を付けてすごしましょう。

正しく耳そうじできているかな？

耳の奥の皮ふは、1日に0.05mm くらいの速さで移動し、汗やほこりなどと一緒に外にぽろっと出ていきます。これが「耳あか」です。耳の穴は自分で自分をきれいにしているのです。そのため、耳そうじは耳の入口を軽くふきとるくらいで十分です。



数字でふりかえる保健室の1年



体調がわるくて来た人 229 人
一番多かった症状 腹痛



ケガの手当てで来た人 507 人
一番多かったケガ すりきず

保健室の利用件数

(ほけんしつにきたかいすう)

1173 件



お腹の調子が悪い人の中には、バランスのとれた食事や水分をとっていなかったり、夜ねるのが遅かったりしたという人がいました。毎日元気に過ごすために気を付けていきましょう。

けがをした後に、自分で水道の水でよごれを洗い流してから保健室に来る人が多くてうれしかったです！これからも自分で手当ができるといいですね。

健康の記録カードを返します！

2月に行った身体測定の結果が書いてあります。おうちの人と一緒に見てみてください。また、顔の形が一人ひとりちがうように、成長のスピードも人それぞれです。何か気になることがあれば、いつでも相談して下さい。
★3月9日(水)までに、印をもらって提出してください(6・9年生は提出しなくていいです。今後の健康管理に役立ててください。)



男の子だけど…ドレスを着たい！



6歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい！」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、2人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。

1

人でも味方がいてくれたら、きっと1歩踏み出す勇気になるはず。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。

