



すこやか3月

令和5年2月20日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で、「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のカバンには、どんな思い出が詰まっているでしょうか。

「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」です。この1年間使った物や部屋をきれいにお手入れしてみませんか？

また、今年度も新型コロナウイルス感染症予防に、御協力いただきましたことに感謝申し上げます。



3月3日は



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

☆耳を大切にするために



耳元で大きな声を出さない。聴力障害や難聴になることがあります。



耳や耳の近くを叩かない。鼓膜に穴が開くことがあります。



鼻をかむときは、片方ずつ押さえます。左右同時に強くかむと、耳管に障害が起き、中耳炎などになりやすくなります。

☆耳掃除をする時は



入り口を優しく拭き取る程度に。



長時間やらない。



座ってする。危険・事故を避けるため。

☆こんな時は病院へ



耳が痛む時



耳鳴りがする時



聞こえが悪くなった時

頑張ったみんなにハグを

1年間、たくさん頑張った子供たち、ぜひ、おすすめしたいスキンシップが「ハグ」です。「ハグ」には、リラックス効果、ストレス解消効果、幸福感や安心感がアップする効果があります。というのも、ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなどポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究もあります。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。



受診率

保健室の1年間

保健室利用状況

受診率	全校
歯科	75.4%
視力	81.3%
眼科	83.3%
耳鼻科	94.4%

病気	627人
けが	965人

令和5年2月20日現在です。

【スクールカウンセラー来校日】

3月3日(金)

今年度最終です。

＜参考・引用＞

日本学校保健研究社『健』

2023年3月号