

保健だより

平成31年3月13日
 渋谷区立丸鳥森小学校
 保健室

3月の保健目標・・・1年間の健康生活を振り返ろう

1年のまとめの月になりました。楽しかったこと、大変だったこと...いろいろあった1年だと思えますが、体も心も元気に過ごさう。また、残りの1日1日を大切にして、今しかつけない思い出をたくさん増やせるといいですね。

1年間の健康!!

3月1日 スタート

4月 きちんと健康診断を受けましたか?

5月 つかれがたまっていませんか?

6月 歯を大切にしましたか?

7月 熱中症の予防を心がけましたか?

8月 夏休みの健康にすごしましたか?

9月 けがの予防を怠りませんでしたか?

10月 目を大切にしましたか?

11月 苦手なものにもチャレンジしましたか?

12月1日 かせいごの予防を怠りませんでしたか?

2月 たくて体を動かしましたか?

3月 1年間の健康を振り返りましたか?

3月3日は耳の日! 耳にいい生活を心がけよう!

耳のしくみについて知ろう

耳は、「外耳」「中耳」「内耳」にわかれています。一番奥にあるのは内耳の、「蝸牛」とよばれるかたつむりのような形をした器官で、そこから音の情報を脳に送っています。また、蝸牛に付属している「三半規管」は、体のバランスを感じて、情報を脳に送ります。

耳の構造

- 外耳道
- 鼓膜
- 蝸牛
- 鼻
- 外耳
- 中耳
- 内耳

大きな音でテレビをみる。音を大きくすると、内耳に異常が起ることがあります。

耳そうじのしずび 耳が傷ついて、細菌が入り、痛みやかゆみを引き起こすことがあります。

鼻水を強くかき出す。鼻水が中耳に流れ込み、中耳炎になることがあります。

丸鳥森小の保健室利用の様子

1年間の来室者数 722人

感染症の発生 38件

けがの件数 475件

病気の件数 196件

いちばん多かったのは5.11月で、29件でした。

いちばん多かったのは10月で、65件でした。