

# ほけんだより

令和6年3月1日

第11号

高岡市立太田小学校



## 1年間を振り返ろう

今年度も、あと一か月になりました。  
この1年間で、全員が学校に登校した欠席0の日は、42日間もありました。大きな病気やけがもなく、みんな元気に楽しく学校生活を送れたことをとてもうれしく感じています。進級・進学と新たなスタートのために、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。

### ほけんしつ 保健室の1年 (2月29日現在)

びょうき 病気の来室者

72人

一番多い症状は  
だるい



けがの来室者

132人

一番多かったけがは  
だぼく  
打撲

### よくなった? 低くなった? 生活習慣 ~とやまゲンキッズ作戦より~

とやまゲンキッズ作戦の回答項目の1学期と2学期を比べました。特に差があった(↑良くなった ↓低くなった)項目を紹介しします。太田っ子が身に付いた生活習慣は何かな?

#### よくなった項目



- テレビの音量を注意されたことはない..... 60.8%→78.1% (+17.3)
- 地域の活動やボランティア活動に参加している... 45.6%→62.8% (+17.2)
- ときどき遠くを見て目を休めている..... 50.4%→63.6% (+13.2)
- 登下校や安全のきまりを守っている..... 83.1%→90.6% (+ 7.5)



#### 低くなった項目



- 心配なことがある.....59.8%→36.4% (-23.4)
- 好き嫌いしないで食べている.....47.7%→32.8% (-14.9)
- 思い通りにならなくてもがまんできる.....48.3%→38.1% (-10.2)
- 食事の前やトイレの後に手を洗っている...67.6%→57.8% (- 9.8)



手洗いは感染症予防の基本

# 耳がイヤなこと、していないかな？

みみ 耳そうじを  
たくさんする



おもいきり  
はな 鼻をかむ



イヤホンで  
おと 大きな音を  
なが 長い時間さく



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは、自然に外に出ていきます。耳掃除は2~3週間に1回ぐらいで大丈夫。耳かきは、耳の中を傷つけてしまうことがあるので、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふきとるぐらいにしましょう。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、おもいきり鼻をかむと、バイキンが入った鼻水が耳に流れこんでくることがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかむといいよ



どうしてイヤなの？

何度もくりかえすと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。イヤホンを使うときは…  
・音の大きさ…周りの人の声が聞こえるほどで。  
・1日の使用時間は1時間まで。  
など工夫して使いましょう。



## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
○をつけてね

はやね はやお  
早寝・早起きができた

まいにちあさ た  
毎日朝ごはんを食べた

しょくご は  
食後に歯みがきをした

せっ てあら  
石けんで手洗いをした

げん き からだ うご  
元気に体を動かした

とも なか  
友だちと仲よくした