

平成31年 3月
黒浜西小 保健室

じぶん けんこう まも
自分の健康を守るために

みんなとき どうする？



2月は1月よりインフルエンザが猛威を振るうと思っていたところ予想に反して、本校ではインフルエンザに罹った児童が1月は61人、2月は23人でした。この調子で今年度が終わることを祈りますが、過去には3月に罹患者がたくさん出た年もありましたので、引き続き予防に徹した生活をしましょう。

スマホ難聴について

携帯電話(スマホ)にイヤホンをつけて音楽を聴くとき、長時間大きい音量で聴き続けると、難聴になる可能性があります、この場合は回復しないと言われます。

小学生で携帯電話を持っている児童は少ないと思いますが、高学年や中学生になると持ち始めると思いますが、使用の際は音量にも気をつけるようにしましょう。

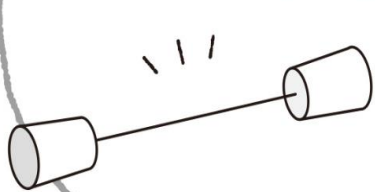
3月3日は耳の日



音って なあに？

糸電話はなぜ聞こえるの？

どこかでおこった「ゆれ」が、空気やいろいろなものを伝わって耳に届くと、「音が聞こえた」と感じます。



紙コップ2つを糸でつなぐと、糸電話のできあがり。ピンとはった糸をさわると、「ゆれ」ているのわかるよ。でも糸をつまむと音は聞こえなくなります。音が「ゆれ」で伝わるのがよくわかるね。

1 ころんでひざをすりむいたら

- A だろなどのよごれを洗ってから、保健室へ
- B そのまますぐに保健室へ

2 暑い日に運動をするときには

- A のどがかわいてから、いっきに水分をとる
- B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

3 せきやくしゃみがでるときは

- A 手で口をおおえばだいじょうぶ
- B マスクをするのがエチケット

4 部屋の換気をするときは

- A 運動場に面している窓だけを開ける
- B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

5 カゼで鼻みずがでるときは

- A 強くかんで、鼻みずをださきる
- B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

6 カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

- A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる
- B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

7 カゼで熱があがりはじめたら

- A あたたかくして休養する
- B 熱を下げる薬ののんだら、運動してもいい

8 やけどをしてしまったら

- A 痛みがなくなるまで、水で冷やす
- B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

9 38℃以上の熱が急にでたら

- A 学校を休んで2、3日家でようすをみる
- B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

10 ねむれなかった次の日は

- A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす
- B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

きみの点数は

Score box with a diagonal line and the number 100 written at the bottom right.