

ほけんちより 3月

令和6年3月1日 浦和大里小学校 保健室

今年度ももう終わろうとしています。皆さん一年間健康に過ごすことはできたでしょうか？
2月はさいたま市内でインフルエンザが大流行し、本校でも学級閉鎖になったクラスが多かったですね。3月は今のクラスメイトと過ごせる最後の時間です。風邪をひかず元気に過ごし、楽しく一年が終われるようにしましょう！今年度もありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします！

3月の保健目標 健康生活のまとめをしよう

1年を振り返って！
健康に
過ごせていたかな？

4月 30日 年生成ったときは… 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月 7日 鼻の日	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日
10月 10日 自愛デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界イースデー	1月 17日 防災とボランティアの日	2月 17日 防災とボランティアの日	3月 こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

できたこと
○せてみよう！

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

いくつ○がついたかな？

- 0~4個の犬 **まだまだ!**
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!
- 5~8個の犬 **もう少し!**
ついつい忘れてしまうことは何かな？
- 9~10個の犬 **いい感じ!**
進級してからも継続しよう!

まとめ 今年度の保健室利用状況

病気で来た人数 767人 昨年度 524人	けがで来た人数 1713人 昨年度 1787人
1日平均 13人 昨年度 12人	

※今年度のデータは、令和5年4月8日~令和6年2月28日、昨年度のものは令和4年4月8日~令和5年2月28日までの数値です。

みみ たいせつ 耳を大切にしよう

3月3日は「耳の日」です。ビュービュー吹く風ふうの音おと、ジャージャー流ながれる水みずの音おと、ガタンゴトン走はしる電車でんしゃの音おと。いろいろな音おとが聞こえてくることに慣れて、普段はあまり耳みみについて考えることはないと思います。この機会きかいにいつまでも健康的な耳みみでいるための知識ちしきを増ふやしましょう。

突然耳が聞こえなくなることがある？

突発性難聴とつぱんせいなんちようという突然片方ひとへの耳みみの聞こえが悪わるくなってしまう病びよう気きがあります。原因げんいんは特定とくていされていませんが、ストレスや睡眠不足すいみんふそくなどがあると起こりやすいことがわかっています。規則正しい生活きぎよくただしいせいかつを心がけましょう。



乗り物酔いに耳が関係している？

耳みみには体のバランスを調整する三半規管さんはんきかんと重力じゆうりよくや揺れゆれを感じかんずる耳石器じせききがあります。この2つの器官きかんからの情報じようほうと自みづから入いってくる情報じようほうとのずれが原因げんいんで乗り物酔いのりものよひが起こり、頭痛ずつうや吐き気はきげ、冷や汗あせなどの症状しょうじようを引き起こします。



イヤホンを使えば難聴にならない？

イヤホンを使つかえば余計よけいな音おとが入はいってこないし、自分の好きな音おと量りやうで聞きけて快適かいてきです。ですが、隣となりの人にも漏すれ聞こえるような大音おほい量りやうで長時間ちゆうじかん聞きき続けると難聴なんちようになってしまうことがあります。これを「イヤホン難聴」と言いいます。



耳掃除をしなくても耳垢はとれる？

綿棒めんぼうなどで耳掃除みみそうじをするといき気分ふんになりますが、実は耳掃除みみそうじは必要ひつようありません。たまった耳垢みみあかはあくびなどの動きうごきで自然しぜんと外そとに出でてくるようになっています。どうしても耳掃除みみそうじしたい人は3週間さんしゅうかんに一度いちど、耳みみの入口いりぐちの周まわりをやさしくふき取る程度ていどにしましょう。



かたづけ 片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机つくえの上うへや部屋へやは整理せいりできていますか。新年度しんねんどが始はじまると、新しい教科書あたらしな教科書きょうかしょなどの物ものが増ふえて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前まえに片付けかたづけをして身みも心こころもすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理せいりしようとすると、何か始はじめればいいのかわからなくなります。最初さいしょに場所ばしょを決きめましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物ものが使う場所つかの近くちかにあると、出し入れだしが楽らくになります。使う場所つかから手ての届とどく位置いちに収納しゆうしましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物ものを飾かざる場所ばしょがあると、その場所ばしょをきれいに保たもちたくなり、そこを中心ちゆうしんに片付けかたづけるきっかけになります。



おうちの方へ

1年間、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。保健室ではこれからも児童の安心・安全を第一に考えるとともに、一人ひとりが健康に過ごすことができるよう努めて参ります。来年度もどうぞよろしくお願ねがいいたします。



学校でのケガで受診
医療費の申請は
お済みですか？

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入している方は、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。

詳しくは、保健室までお問い合わせください。