

保健だより

錦城東
小学校
保健室
R7年3月

春らしいやわらかな日差しになってきました。虫たちが活動を始め、花のつぼみもふくらむ時期です。今年度も残りわずかとなりました。6年生は中学生へ、1年生から5年生はひとつ学年が上がり、4月からは少し環境も変わりまた新しいスタートとなります。気持ちよくスタートをされるよう、生活リズムを整えて元気にすごしてくださいね。

3月の保健目標：健康生活の反省をしよう

今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？



今年度の保健室利用状況

(R7年3月7日調べ) 延べ人数



けが

549人

(昨年度：612人)



びょうき
病気

401人

(昨年度：417人)



その他含め合計

1078人

(昨年度：1262人)

1番多かったけがは？・・・すりきず

1番多かった病気は・・・腹痛

1番来室が多かった月は・・・10月 でした。

体調不良を訴える人の中では「朝食抜き」や「寝る時刻が遅い」人もいました。春休みも新学期に備え「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムが崩れないようにしましょう。

3月3日は、「^{みみ ひ}耳の日」

耳^{ear}がイヤ〜なこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳^{みみ}そうじを
たくさんする

イヤ〜

鼻^{はな}を思いっきり
かむ

イヤ〜

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く

イヤ〜

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

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くから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふと取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、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。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。



保護者のみなさまへ



今年度も、学校保健活動ご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。春休みは生活チェックカードを実施しませんが、夏休みや冬休み同様、お手伝いや体を動かす時間も意図的に作り有意義に過ごしていただけたらと思います。休み期間中は、テレビやネット動画、ゲーム等の時間が増えてしまいがちです。ルールや時間を決めて、心身ともに健康的な生活を過ごせるよう引き続きおうちでも見守りをお願いします。

●学校でのけがで医療機関を受診した場合について(日本スポーツ振興センター災害給付制度)

学校でのけが(登下校含む)で医療機関を受診した場合は、学校、「日本スポーツ振興センター災害給付制度」の対象となります。学校で把握しているけがについては保護者の方に書類をお渡ししてきましたが、まだ学校に書類を提出されていない方もいらっしゃると思います。申請できるのは事故(けが)発生日から2年間です。お忘れないうちをお願いいたします。書類を受け取られた方で、申請の必要がない場合(点数が500点に満たなかった場合など)は、学校まで書類を返却してください。

●学校生活管理指導表について

心臓・腎臓等の疾患、アレルギー疾患等があり、学校生活で配慮が必要な場合は「学校生活管理指導表」を提出していただいています。学校で疾患を把握しているお子さんには来年度分の書類をお渡ししていますが、新たに学校生活で配慮が必要な疾患が発生した場合は、書類をお渡しますので担任までお知らせください。

※アレルギー疾患…食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎・鼻炎など

※学校生活で配慮が必要…給食・運動・行事等の制限や管理、学校での服薬が必要など