

保健だより



令和6年3月1日
墨田区立第一寺島小学校

校庭の菜の花が綺麗に咲いています。3月の登校日数はなんと16日。今年度の最後の時間を大事に過ごして、進級・進学に備えてほしいと思います。

早寝・早起き(睡眠)、食事(栄養)、運動の生活習慣、
歯磨きや手洗いなどの衛生に関わる事、友達関係など、

3月の保健目標
心や体の健康を振り返ろう

1年間の生活を親子で振り返って、頑張ってきたところを見付けて褒めていきましょう。



がんばった自分にもありがとう

3月9日(3.9=Thank you)は感謝の日。大切な人に「ありがとう」を伝えようと声かけしています。学校でも家族の中でも「ありがとう」が飛び交い、あたたかい気持ちで穏やかに過ごせる時間が増えるといいなと思います。それぞれ、頑張った自分にも花丸をあげてほしいです。

「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう!



3月3日は「耳の日」耳を大切に



『ヘッドホン難聴』!?

ヘッドホン(イヤホン)を使用して大音量で音楽を長時間聞くことによる感音難聴の害が問題視されているそうです。蝸牛の中にある細胞が傷つくことや鼓膜に負担がかかり続けることが原因と言われています。音量を控えめにしたたり長時間使用を避けたりすることが予防に有効です。中耳炎や耳垢栓塞でも聞こえづらくなる場合があります。気になる症状があったら、受診をお勧めします。



中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎

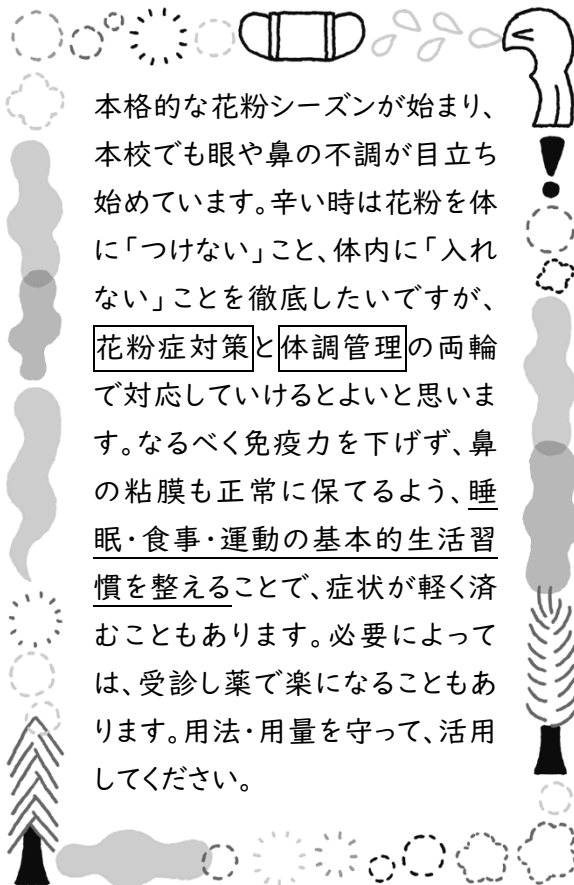


炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる



本格的な花粉シーズンが始まり、本校でも眼や鼻の不調が目立ち始めています。辛い時は花粉を体に「つけない」こと、体内に「入れない」ことを徹底したいですが、**花粉症対策**と**体調管理**の両輪で対応していけるとよいと思います。なるべく免疫力を下げず、鼻の粘膜も正常に保てるよう、睡眠・食事・運動の基本的な生活習慣を整えることで、症状が軽く済むこともあります。必要によっては、受診し薬で楽になることもあります。用法・用量を守って、活用してください。

保健室来室の様子

2023. 4. 1 ~ 2024. 2. 27

内科(体の不調)

頭痛、気分不良、腹痛など
合計443人 (昨年度 510人)

外科(けが)

打撲、擦過傷、切り傷など
合計726人 (昨年度 1019人)



よく噛んで食べよう!

よく噛むことで、安全なだけでなく、消化・吸収また脳の血流促進や食べ過ぎ防止など健康的な効果が多くあります。

ご家庭でも意識付けをお願いします。



3月~4月は、進学や進級で迎える新しい環境変化を、寂しく思ったり不安になったりする人も多いかもしれません。希望や不安、戸惑いもすべて今の気持ちだと受け止め、「大丈夫。」と応援してほしいと思います。新しい出会いと共に、素敵な春を迎えられますように願っています。

お子様のご卒業と、進学・進級おめでとうございます。

本年度、保健だよりをお読みいただきありがとうございました。

