

ほけんだより 3月

川原代小学校
保健室
R4. 3. 1

学年のしめくくりの月になりました

今年度も、あと少しで終わりです。新型コロナウイルスの感染症予防で、我慢の多い1年になりましたね。皆さんが、予防を頑張ってくれたおかげで今年度、インフルエンザにかかった人はいませんでした。他の感染症にかかった人も今年度は少なかったようです。

今年度のしめくくりをして、来年度に向けて目標を立てていきましょう！

花粉症 早めの対策が オススメです

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 1番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

人の体には、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあります。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いもの」と判断して起こります。花粉を外に追い出すために、鼻水や涙で洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとしたりするのです。

花粉が飛びはじめ、くしゃみや鼻水などの症状が出てつらい思いをする前に早めに治療を開始すると、良いことがたくさんあります！

みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。

ラッパみたいになっているところで集められた音は…



2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。



5 おかさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。



6 耳そうじ、奥までつまみこんだり、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



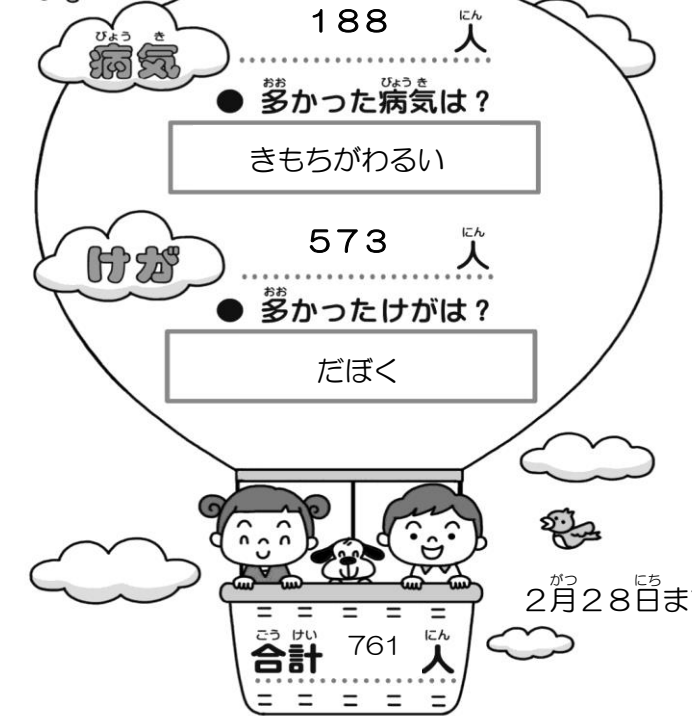
8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。



3月3日は耳の日 耳を大切にしようね



今年度の保健室の利用のようす



学校でけがをして病院に行った人は12人いましたが、大きなけがをする人はおらず、安全に気をつけて、落ち着いた生活を送ることができました。

こころ

あたたかくなるのはどっち？



おうちの方へ

健康手帳の返却について

1月に3回目の身体測定を実施しました。3月2日(水)に結果を記入した健康手帳を持ち帰りますので、4・5ページを確認していただき押印をして、**3月9日(水)**までに学校へ持たせてください。6年生は卒業が近いので、学校へ返却せず自宅で保管してください。