

3月は節目の月です。6年生は卒業証書授与式を、他の学年は進級を目前に控えています。「終わりよければすべてよし」という言葉のとおり、1年を締めくくる大事な時期です。毎日を元気に過ごし、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。

花粉症の対策は早めに!

以前は大人の病気と言われていましたが、花粉症の発症年齢は年々低下しています。日本人の3人に1人は何らかのアレルギー疾患をもっていて、中でも花粉症患者は1500万人を超えていると言われています。



なぜ花粉症になるの?

もともと人間には外部から侵入した異物を排除しようとする働きがあります。しかし、アレルギーは無害な異物に対してもこの排除機能が働くため様々な症状が現れます。花粉は人間の体にとって、特に悪いものではないのですが、体を守るしくみである「免疫」が花粉を悪いものとみなして鼻水やくしゃみ、涙で外に追い出そうとするからです。



どうすれば予防できるの?

「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」が花粉症対策の基本です。マスクでは、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます。また、花粉が付きやすいのは顔や手なので、外から帰ったら手洗い・うがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。

また、抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をするなど、体調を整えることも大切です。

「0のつく日はアウトメディアデー」

12月から、児童保健委員会が中心となって全校に呼びかけ、「0のつく日はアウトメディアデー」の取組を始めました。0のつく10日・20日・30日に、自分の決めたコースでメディアから離れる時間をつくり、勉強や読書、家族とのふれあい等メディア以外で過ごす時間を増やすものです。さらに2月は「ノーゲーム・ノーネットコースに挑戦しよう」と保健委員が呼びかけ、2回ともノーゲーム・ノーネットを達成した人の割合が多いクラスを表彰しました。児童と家族の方の2月の感想を紹介します。

家族と遊んで楽しかったです。 1年



兄弟仲良く遊ぶ姿が見られて良かったです。
保護者

ノーメディアがとても難しかったです。
でも、意識することで時間を減らしました。
4年

前の日から明日はゲームとネットをしない!
と宣言して朝からがんばっていました。
保護者

メディア以外のことをして目を休ませることは大切だと思いました。時間を上手に使えるようにがんばりたいです。
6年



ネットとゲームをしないためにも、ピアノを練習したり、お手伝いをしてくれたり大変助かりました。
保護者

3月3日は「耳の日」



3月3日は「耳の日」です。多くの方が耳に関心を持ち、耳を大切にしようという願いをこめて制定された日です。耳の役割は、聞くだけでなく、体のバランスをとる大切な器官でもあります。

こんな症状ありませんか？

- ◆耳が痛い ◆聞こえにくい
- ◆耳の中がかゆい ◆耳鳴り
- ◆ジクジクしている
- ◆耳がつまっている感じがする

こんな行動が原因かも？

- ◆耳をよくさわる
- ◆耳の近くをぶつけた
- ◆大きな音を聞いた
- ◆イヤホンをつけたまま寝た



鼻のかみ方に注意！

鼻水をすすったり、強くかんだりすると、細菌やウイルス等が耳の中に送り込まれ、中耳炎の原因になります。鼻は「片側ずつ」、「ゆっくり」、「小刻みに」かむことが大切です。

片側ずつかむようにしましょう。



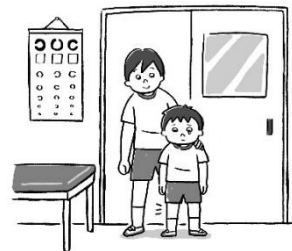
耳の痛みは 耳鼻咽喉科へ



保健室の1年間

※人数は年間来室者数です。(2月末時点)

保健室に来た人の数 1年間で **884** 人



多かったけが

- 1位 打撲 (239人)
- 2位 すり傷 (137人)
- 3位 痛み (45人)



けがの来室が多かった月

- 1位 6月 (123人)
- 2位 7月 (103人)
- 3位 10月 (90人)

多かった症状(けが以外の病気)

- 1位 頭痛 (78人) 2位 腹痛 (55人)
- 3位 気持ちが悪い (20人)



病気の来室が多かった月

- 1位 6月 (42人) 2位 9月 (34人)
- 3位 7月 (26人)

来室者数は、けが・病気ともに6月が最多でした。新年度が始まってすぐに2か月の休校となり、学校が再開した後にけがや不調を訴える子供が多かったです。保護者の皆様には、お子さんの健康管理と感染予防にご協力いただきまして本当にありがとうございました。

保健活動へのご協力、ありがとうございました。次年度もよろしくお願いいたします。

