

3学期も終わりに近づいています。6年生は中学生に、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。その準備の一つとして、健康の『見直し・ふりかえり』をしておきましょう。もっと健康に過ごすために「手洗いができていたか」「つかれていなかったか」など、なぜ病気やけがをしたのか考えてみましょう。予防のためには見直すことがとても大事です。

3月3日は耳の日

子どもに多い耳の病気



急性中耳炎

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、うみがたまる病気です。かぜをひいた時に、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状

- ・ズキズキする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ

★注意すること

途中で治療を止めると滲出性中耳炎に移行することもあります。最後まできちんと治療することが大切です。

滲出性中耳炎

こまくの奥の中耳腔という部屋に、液体がたまる病気です。

症状

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

★注意すること

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることもあります。長期化することも多いですが、根気強く通院を続けてください

「寒〜い」ときは衣類で工夫しよう

① 服と服の間に「空気の間」をつくる

重ね着をすると、空気の間がいくつもできるので、暖かくなります。「ファッションだから」といって、Tシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、ちっとも暖かくないという経験がありませんか？

空気の層を作るのがポイント！



上手な重ね着であなたがかく♡



② 「首」を暖める

首には、マフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首には厚手の靴下がおすすです。特に首は、皮膚のすぐ下に太い血管が通っていて、熱が逃げやすいところ。ここをカバーするだけでも、ずいぶん違います。

③ 「素材」をチェックする

着るものの厚さに加えて、風を通しやすいかどうかもポイントです。毛糸のセーターも、いちばん上に着ると暖かさは今一つです。上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなり、保温性をアップします。



3月の保健のめあて

1年間の生活を反省しよう

おうちの人と□に
○をつけてみよう

1年間の生活をふり返ってみよう!

はやね・はやおきが
できた



好ききらいせず食べた



元気よくうんどうをした



食後には歯をみがいた



手洗い・うがいを
しっかりおこなった



テレビやゲームは決めた
時間だけにした



みんなとなかよくできた



いつも楽しく笑顔で
すごせた



3月1日(木)～7日(水) 子ども予防接種週間

子どもに対する予防接種の関心を高め、接種率の向上を図ることを目的として、この期間、医療機関の協力により、土曜日、日曜日や平日の診療時間を延長して、予防接種が実施されます。日中忙しくて受診できない方は、この機会を利用して予防接種を受けましょう。事前に確認して予約してから受診してください。特に麻疹風疹ワクチンは重要です。妊婦が風疹にかかると、胎児にも感染し「先天性風疹症候群」という目や耳、心臓に障害をもった子が生まれる場合があります。



保健室・1年間の記録



保健室に来た人 1642 人

一番多かったケガ だぼく

そのなかで……
具合が悪くて来た人 1098 人

一番多かった病気
(具合の悪い原因) だるい

ケガで来た人 446 人

来た人が一番多かった月 5 月

来た人が一番多かった曜日 火曜日

