

ほけんだより 3月

堺市立浜寺石津小学校
保健室
NO.11
R8. 3. 13

3月 保健目標：1年間の健康生活・身の回りの安全を見直そう！

桃の花がほころびはじめ、暖かい日差しに春の訪れを感じる頃になりました。このような明るい陽の光の中、吹き渡るそよ風までが輝いて美しく見える様子を「風光る」といいます。今学期はインフルエンザが大流行し、学級閉鎖となったクラスもありましたが、徐々に落ち着きを取り戻し、3月は元気に過ごすことができているね。

さて、3学期も残りわずかとなり、いよいよ締めくくりの時期に入ります。昨年の4月から時を経て、みなさんの心や体は、大きくたくましく成長しましたね。6年生はいよいよ卒業を迎え、思い出いっぱいの浜寺石津小学校を巣立っていきます。春休みには、今までの生活のふりかえりをし、4月からの進学・進級に向けて十分な備えをしましょう。新たな気持ちで、元気に新生活がスタートできるといいですね。

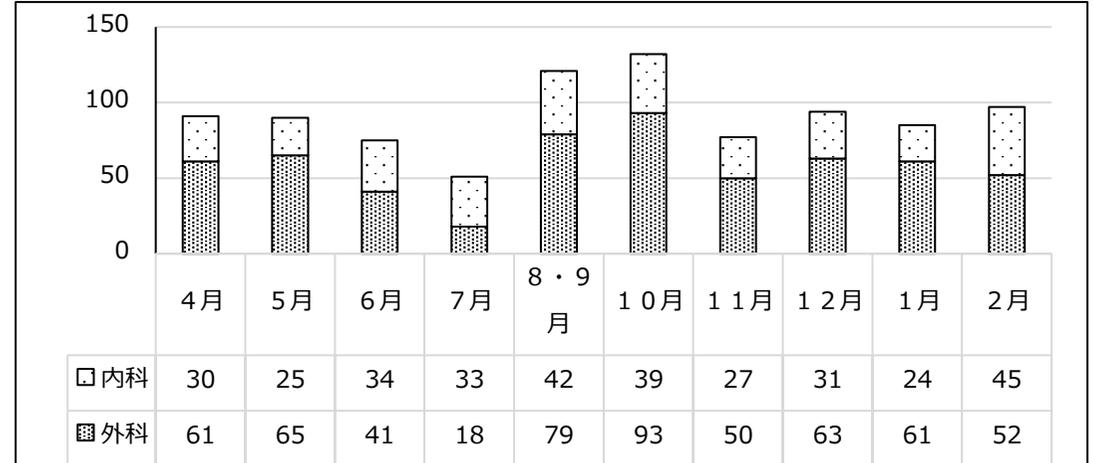


来室者
913人

ケガ
583人

病気
330人

(R7.4~R8.2)



今年1年間の保健室の様子です。みなさんはこの1年間、元気に安全に学校生活を送ることができましたか？来室するみなさんの状況をみていると、気の緩んだ時期や疲れのたまりやすい時に、心身の不調やけがが増える傾向がありました。けがの起きる場所は、意外にも教室や廊下が多く、ルールを守れていないことも原因のひとつでした。注意すれば防げるけがも多いので、自分の行動にはよく注意をはらいましょう。また、体調を崩す人の中には、寝る時間が遅いことや朝ごはんを食べていないことが原因の人もあります。このグラフや数字を見て、自身の生活習慣を見直し、けがや病気から身を守るよう心がけましょうね！

耳の中の音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

- 1 耳介**
音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。
- 2 外耳道**
鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。
- 3 鼓膜**
空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。
- 4 耳小骨**
鼓膜のふるえを大きくするよ。
- 5 蝸牛**
中にある液体をふるわせて、電気的信号に変えるよ。
- 6 脳**
電気的信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

約束を守って「耳のいい生活」をしよう

- ☑ 耳元で大声を出さない
- ☑ 鼻をかむときは片方ずつ
- ☑ 耳の近くをたたかない
- ☑ 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

3月3日は「耳の日」でした。数字の「3」の形が耳に似ていますね。最近、イヤホンで大音量の音を聞いたり、長時間使用したりすることで起きる「イヤホン難聴」が子どもの間でも増加しています。また、子どもの頃の習慣が、大人になってから影響が出ることもあります。耳はとても敏感でナイーブな器官ですので、日頃から大切にすることを心がけましょうね。「聞こえにくい。」「耳が痛い。」「耳鳴りがする。」などの症状があれば、早めに病院へ行くようにしましょう。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

1~5年生のみなさん、進級に備えましょう！

いよいよ6年生は浜寺石津小学校を卒業し、新たな門出を迎えます。思い出あふれる学校や、クラスメイトとの別れは寂しいもの。しかし、また新しい素敵な出会いが待っていますよ。「夢」をもち、「心」と「体」を豊かにして、今というかけがえのない瞬間を大切にしましょう！6年間、たくさんの笑顔と思い出をありがとう！

1~5年生のみなさんも、新年度に向けて身の回りを整理し、春休みには体調を整えて、明るく元気にスタートを切れるようにしましょう。



✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



保護者のみなさまへ

～学校保健委員会を開催しました～

2月26日、本校にて学校保健委員会を開催いたしました。各学校医の先生方、西保健センターの保健師さんの方々にご来訪いただき、学校の安全・保健・給食等に関する報告と、専門医の先生方よりご助言ご指導をいただきました。

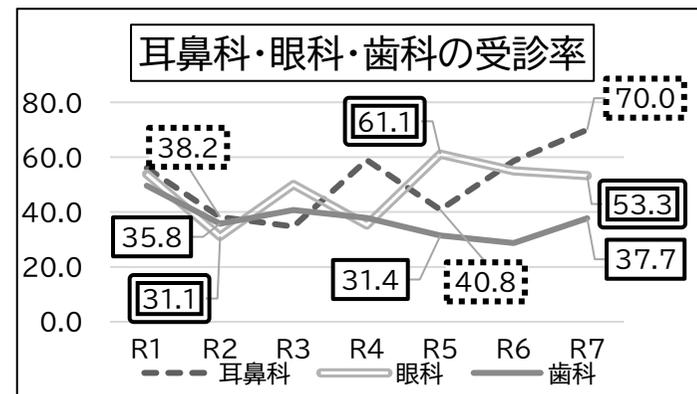
学校医の加藤先生からは、インフルエンザの流行状況について、「今年度はA型に続きB型が中学生から高校生にかけて大流行し、感染が拡大する時期がありました。浜寺石津小学校においても、例年と比べ学年・学級閉鎖を多く実施することとなりました。インフルエンザの死亡数も年間一定数いることから、予防接種をしっかりと受けたほうが良い。」とのお話がありました。

歯科の白井先生からは、西保健センターの3歳児健診の結果から、浜寺石津小学校区は西区内において、う歯罹患率がかなり高い傾向にあることが挙げられました。そのことから、学校現場だけでなく、各ご家庭での支援や働きかけの必要性を言及されました。

眼科の高田先生からは、「眼疾患の中ではやはり近視が一番多く、その要因の一つとして、近年メディア機器等の使用時間の増加が問題視されている。」とお話がありました。メディア機器の長時間使用は、視力低下だけでなく、睡眠時間や質の低下、イライラするなど感情コントロールの低下など、心身の健康面への様々な影響が懸念されるとのことでした。また、ここ数日、急に暖かくなり、花粉がかなり飛び始めているので、昨年よりも花粉量が増えることが予想されるとのことでした。

耳鼻科の浪花先生からは、耳鼻科の学校検診時期（5月中旬～下旬）は、花粉症（スギ等）の時期が落ち着いているため、結果としてアレルギー性鼻炎の割合は少ない傾向にあるとのことでした。また、近年はハウスダスト等の鼻炎も多いが、ご家庭での耳鼻科受診の増加や衛生面などの環境改善によって、経年的に減少傾向ではあると述べられていました。

異常や疾病を放置すると病状が悪化してしまい、治療に時間がかかってしまったり、時には隠れている大きな病気を見逃したりすることもあります。お子さまが、今後も健康で生き生きとした学校生活を送ることができるよう、受診勧告書（治療のお知らせ）を受け取られた際には、ご多用とは存じますが、早めの受診をお願いいたします。



1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない

来年度は、できていなかったこともがんばろう

もうすぐ1年が終わり、春休みに入ります。お休みが続くと気が緩んで、つい夜更かししたり朝寝坊したりしてしまい、生活が乱れてくる人がいます。早寝、早起き、朝ごはん、運動もプラスして規則正しい生活を心がけ、4月の始業式には、元気な笑顔のみなさんに会えることを願っています。

～お子さまのご卒業・ご進級おめでとうございます！～

保護者の皆さまには、今年度も学校保健活動等にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。お子さまがこれからも心身ともに健康で、心豊かにご成長されますことを祈念し、浜寺石津小学校・保健室より心からお祝い申し上げます。来年度もより良い保健室づくりをめざして、精一杯努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

春休みに治療しておこう

