

3月

ほけんだより

桜小 保健室
2017. 3. 10

3月の保健目標 『健康生活の反省をしよう』

3月に入り、春らしい暖かな日が増えてきました。
もうすぐ6年生は卒業、ほかの学年の人は進級ですね。今年1年、いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体は確実に大きくなっています。これからも、自分のペースで、成長のステップを一つずつのぼって行ってほしいと思います。

6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます。

元気で優しい6年生のみなさん。お別れるのはさびしいですが、中学校でも新しいことにどんどん挑戦してがんばってくださいね。今後の活躍を願っています。

6年間で一番
身長が伸びた人よしだゆうき
吉田侑生さん 45.5 cm

※1年生4月から6年生2月末までの記録。

1年間で振り返ってみよう

【からだ】

- ☐ すいみんをしっかりとった
- ☐ 好ききらいせず何でも食べた
- ☐ こまめに運動をした
- ☐ いつもうんちがすっきり出た
- ☐ せいけつな生活ができた



【こころ】

- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ ストレスを上手になくした
- ☐ 笑顔でいることが多かった
- ☐ なやみごとを相談できた
- ☐ いろいろなことに積極的に取り組めた



たくさんチェックが入れられるほど、からだもこころも健康な1年だったといえます。あなたは、どうでしたか？

チャレンジ！
どっちが正しいかな？

けんこうクイズ

Q 1 高周波数の音は、年をとると聞こえにくくなる。
①はい ②いいえ

Q 2 宇宙では体が回転している感覚がなくなる。
①はい ②いいえ

Q 3 フラビなどの山菜はよく灰汁ぬきをしたほうがよい。
①はい ②いいえ

Q 4 日本でもっとも多い花粉症は、イネ花粉症である。
①はい ②いいえ

<答えと解説>

- Q 1. ① 周波数（ヘルツ）とは音などが1秒間にふるえる回数のことです。17キロヘルツ前後の高周波数の音は「モスキート音」と呼ばれ、20歳代の終わりごろから聞こえにくくなります。この音は、蚊が飛ぶような、聞こえると耳障りな音です。
- Q 2. ② 耳の中には体の回転を感じる「半規管」と、かたむきを感じる「耳石」という小さな石があります。半規管の中にはリンパ液が流れており、この流れによって回転を感じるので宇宙でも正しく働きます。しかし耳石は地球の重力によって動くため、重力のない宇宙では正しく働きません。つまり、体の回転は感じられても、上下の感覚がなくなります。
- Q 3. ① 灰汁とは植物などにふくまれるにがみ・しぶみのある成分です。外敵から身を守るための毒とも考えられています。ワラビの灰汁をぬかずにとりすぎると、脚気という病気になりやすくなるので灰汁ぬきが必要です。ただし、すべての灰汁が悪いわけではなく、大豆やゴボウにふくまれる灰汁は体によい効果があるといわれています。
- Q 4. ② 日本でもっとも多いのはスギによる花粉症です。スギは成長が早いいため、物が少なかった戦争の後にたくさん植えられました。イネの花粉症が多いのはヨーロッパで、アメリカはブタクサによる花粉症が多いそうです。



おうちの方へ

※平成 28 年 4 月 7 日から平成 29 年 3 月 3 日までの記録です。

※出席停止者数は、1つの病気で数日休んだとしても1人とカウントしています。

※各検査で「お知らせ用紙」をもらってまだ病院へ行っていない人は、新学期までに受診しておいてください。



保健室利用者数

918名

けがによる来室 **577人**

体調不良による来室

341人

3学期は、病院に行くけがが多く起こってしまいました。



学校感染症による

出席停止者数

101人

インフルエンザの他に、マイコプラズマ肺炎による出席停止が多かったです。インフルエンザの流行は1月がピークでしたが、まだまだ油断は禁物です。



保健室の1年間

みんなの健康をふりかえって



受診状況

歯科：62%

眼科：65%

歯科検診の結果は、今年度から全児童に配付することになりました。その中でも「受診のお勧め」に○のある人は、必ず受診結果を学校へ提出してください。



保健室の人気アイテム

身長計

休み時間は、いつでも測定 OK です。成長の様子が知りたくなったら測りに来てください。また、成長曲線をお渡しますので、ご希望の際はご連絡ください。



耳にカビ!?

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌が感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあるといわれています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気が悪く、カビが生えやすい環境になってしまうのです。耳カビが疑われたら、早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。

来年度の健康診断について

健康カードが変わります

新年度になりましたら、新しい様式のものをお渡しします。同時に配付する「記入例」「今年度まで使用していた健康カード」を参考に記入してください。4月はいろいろと提出物が多く、大変お手数をおかけしますがよろしくお願いします。

健康診断の目的

- ①スクリーニング（学業に支障がないか、今後の発育に支障がないかチェックする）
- ②健康教育（健康課題を認識し、生涯の健康の保持増進に役立てる）

★ スクリーニングとは、疾病や感染症の疑いがあるかどうかをふるい分ける検査です。そのため、病院での検査の結果「治療の必要なし」というケースもありますが、必ず受診して診断をしてもらうことが大切です。

