

ほけんだより

平成23年 3月号
江戸川区立第三松江小学校
校長 北山 元久
養護 古川 さとみ

3学期もあとわずかになりました。卒業していく6年生には巣立ちの季節、進級する1～5年生には新しいステップの季節ですね。3月の別名は弥生。「弥」は「ますます」「盛んに」という意味で、「よい」は草木の芽吹きを意味する「生い」が変化した言葉です。

皆さんの中にあるたくさんの可能性も芽を出すとき。色とりどりの個性豊かな花が咲きますように。

身近なところから耳を守ろう

■風邪をひかない
…耳は鼻と耳管でつながっていて、風邪の影響を強く受けます。



■鼻をかむときは、片方ずつ静かに。



■耳あかをこまめにとっておく
(乱暴にしたり、耳かき以外のものでもとったりしない)



■ヘッドフォンを使うときの注意



・音量をできるだけ小さくする



・使用時間をできるだけ短くする



・時々必ずヘッドフォンをはずして休憩する



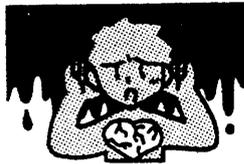
・夜、ヘッドフォンをしたまま寝ない



■ロックコンサートなど、大音量の環境にはできるだけ行かない



■ストレスをためない
(心因性の難聴が増えています)



■耳が痛い、耳鳴りがする、めまいがする、聞こえがおかしいなどの時は、すぐに耳鼻科に行きましょう



花粉症の季節です

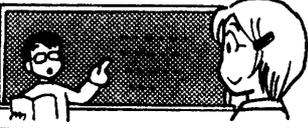
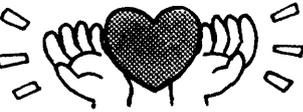
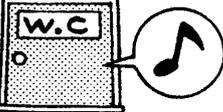
- ・花粉が特に多い日(雨上がりの晴れた日や風の強い日など)には、マスクをつけて防ぐ。湿ったガーゼをはさんでおくと効果的。
- ・外から帰ったら、家に入る前に、服や体についた花粉を払い落とす。
- ・こまめに手を洗い、うがいをし、鼻をかむ。

少しの工夫で、楽になることもあります。試してみてください!

*先月末から、発熱やインフルエンザによる欠席が多くなり今月上旬に2クラス学級閉鎖をしました。まだまだ、かぜやインフルエンザが流行っています。ご家庭でも引き続き、健康管理よろしくお願ひします。

1年を振り返って

みなさんは、この一年間健康に過ごされましたか？

| | | |
|--|---|--|
| <p>朝ご飯を毎日食べた</p>  | <p>テレビやゲームは時間を決めていた</p>  | <p>家族と毎日、会話をした</p>  |
| <p>正しい姿勢で過ごした</p>  | <p>適度な運動を続けた</p>  | <p>ストレスはしっかり解消できた</p>  |
| <p>早寝、早起きをした</p>  | <p>黒板の文字がちゃんと見えた</p>  | <p>毎日、楽しいと感じることができた</p>  |
| <p>むし歯や病気の治療を済ませた</p>  | <p>大きなけがや病気をしなかった</p>  | <p>あいさつは心を込めてできた</p>  |
| <p>好き嫌いを残さず食べた</p>  | <p>うがい・手あらいを心がけた</p>  | <p>友だちとの時間を大切にした</p>  |
| <p>食事のあとには必ず歯をみがいた</p>  | <p>やせすぎにもならず、太りすぎにもならなかった</p>  | <p>いじめたり、ひとを傷つけることはしなかった</p>  |
| <p>便秘をしていなかった</p>  | <p>自分のことをじっくり振り返る時間があった</p>  | <p>さて、〇はいくつつきましたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: right;">個</p> |

いろいろなできごとをふり返ってみましょう。

保健室利用状況と欠席のようす (H22.4月~H23.2月)

<保健室に来た人 3176人>

- ・具合が悪くて来た人 716人
- ・けがをして来た人 2161人
- ・その他 299人

<学校を休んだ人は 1907人>

- ・休みが少なかった月 10月(1日平均 5人)
- ・休みが多かった月 2月(1日平均24人)
- ・1日平均10人(少なかった日0人 多かった日42人)