

ほけんだより 3月



令和 6年 3月 1日
渋谷区立広尾小学校
保健室

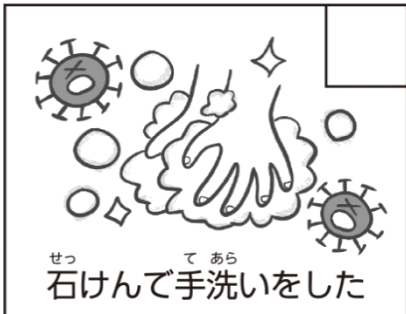
3月の保健目標 健康生活の振り返りをしよう・耳を大切にしよう

今年度も、あっという間にまよめの3月ですね。みなさんにとって、この一年はどんな一年でしたか。けがや病気なく元気に過ごせましたか。4月からの新しい生活が始まる前に、『健康生活の見直し・振り返り』をしてみましょう。けがや病気を予防し、もっと健康に過ごすためにはどうしたらよいかあらためて考えてみるのが大切です。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



保健室 1年間のまとめ (4月~2月末までの集計)



保健室の
利用者数
1943人
でした

ケガで来た人
1297人

体調が悪くて来た人
646人

一番多かったケガ
だぼく
打撲

一番多かった症状
ずつつ
頭痛

今年度の利用者数は、昨年度と比べて、286人増えました。少し気を付ければ、防げたケガが多くあります。教室や廊下では周りをよく見て行動しましょう。また、睡眠不足で頭痛になる人が多かったです。9~11時間、眠れていますか?

3月3日は耳の日 ～耳を大切にしよう～

[耳のはたらき:その1] 音を聞きます

からだの外の「耳介」という場所で集めた音が「こまく」をふるわせ
ます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」を通り、その信号が神経を伝
わって脳に届き、『聞こえた』と分かります。



[耳のはたらき:その2] バランスをとります

耳の奥にある「三半規管」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを
感じ取っています。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように、
手や足を動かします。

耳を大切にするためには？

- 耳そうじは、入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドフォンは使う時間と音量に注意
- 耳をたたかない・ひっぱらない



近年、ヘッドフォン難聴と呼ばれる、ヘッドフォンの使用によって、聞こえが悪くなるなどの症状が出る
病気が増えています。聞こえが悪くなると、回復が難しいといわれています。耳に違和感がある場合に
は、すぐに耳鼻科を受診しましょう。

～保護者の皆様へ～ 学校保健委員会を開催しました!

2月8日(木)に、令和5年度学校保健委員会を開催いたしました。お忙しい中ご参加くださった保護者の皆様、
大変ありがとうございました。今年度は、学校内科医の今田先生より「川崎病ってどんな病気?」と題してご講演い
ただきました。また、養護教諭・栄養士から本校の健康状況の報告、各科校医の先生方よりご指導をいただきまし
た。内容を抜粋して、掲載いたします。

- 高学年男子肥満増加、視力低下が課題、不定愁訴による来室多い(養護教諭)
- 牛乳の飲み残し・食事マナー・食べる児童と食べない児童の差(栄養士)
- 内科検診時にプライバシーに配慮しつつきちんと診ていく必要あり(内科)
- アデノウイルス感染症増加。視力低下も具体的な数字から対策を(眼科)
- 虫歯の児童は緩やかに減少、虫歯のある児童・ない児童の二極化(歯科)
- 保護者と離れた時や災害時の薬の管理①緊急用としてお薬手帳を一冊
ランドセルへ入れておく ②予備薬は1週間分玄関に用意する(薬剤師)

