

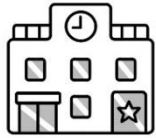
# ほけんだより



令和5年2月28日  
 渋谷区立上原小学校  
 校長 河口尚志  
 養護教諭 中島 怜己

もうすぐで3月になります。今年度もあっという間に終わりを迎えそうです。4月になると、6年生は中学生に、1～5年生は進級し、新しい学校生活が始まります。新しいスタートをきれいに、今の学年で過ごす残りの日々も1日1日大切に過ごしてくださいね。

4月6日～2月15日



ココロとカラダのよりどころ 保健室

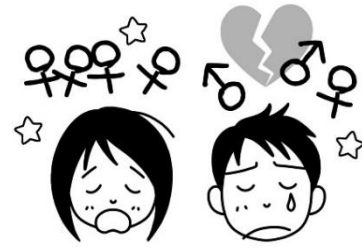
## 1年間を振り返ってみました



けが 1900人



病気 1024人



その他 98人

みなさんが保健室に来るときはどのような時だったでしょうか。けがをしたとき、具合が悪いとき、心がつらいときなど、どのときも自信をもって元気だといえる状態ではなかったと思います。そんなとき、保健室に来て、自分の心や体が元気になるためにできることを一緒に考えて、試すことで、自分なりの手当てがみつかってくれれば、いいなと願っていました。上原小のみなさんは、けがをしたとき、具合が悪いとき、すぐに保健室に相談しにきてくれます。それは、けがを悪化させないという点で自分を守るために大切な選択のひとつです。これからはさらにレベルアップして、「けがをしないためには?」「元気を保つには?」を考えながら生活できると、よりグッドです。来年度も皆さんの成長や活躍を願っています。

### 花粉症対策も!

## 「毎日の生活リズム」がカギ



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」と、今年も悩みのタネになっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。花粉症対策といえば、マスク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入ってしまったら、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることが、体調をよい状態にたもつことが大切なのです。

完全になおすことはむずかしいとされている花粉症。だからこそ、症状がなるべくひどくならないように、ふだんからいろいろなことに気をつける必要があります。薬などにたよる前に、まずは自分の生活をふりかえってみてください。



### 気になる耳の病気・異常

## よくある 耳の病気・異常



### ★耳こうせんそく

耳こう(耳あか)がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません。たくさんたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

### ★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなった、ふさがったような感じになったりします。



### ★聞こえづらい(難聴)

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなることがあります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。