

ほけんだより 3月

＜3月保健目標＞ 1年間の健康をふり返ろう。

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした健康に関することはありますか。「毎日早起きした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として自信になります。そして、みなさんの心と体の成長につながります。4月からも良い習慣を続けてくださいね。応援しています。

* 6年生のジュニア救命士講習会がありました *

先日、埼玉県南西部消防局の救命士の方にお越しいただき、6年生のジュニア救命士講習会を開催しました。5年生の時に行った心肺蘇生法に加えて、AEDの使用について学びました。子供達は真剣な表情で、一生懸命に胸骨圧迫の練習をしていました。児童の感想では「人が倒れているときに胸骨圧迫をし、AEDを使用したい。」と答えてくれました。勇気をもって対応することの大切さを学びました。



ケガの件数

2267 件



病気の件数

1121 件



耳鼻科受診率

87.3 %

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

4/8～2/25の記録



歯科受診率

74.6 %



眼科受診率

80.7 %



1日の平均利用者数

約 18 人

1学期に実施した定期健康診断で異常が見つかった人は、病院を受診しましたか？
受診済みの人は、ご協力ありがとうございました。治療が済んでいない人には、3学期にも治療勧告をお渡しします。元気に新年度を迎えられるよう、今年度のうちに治療を終わらせましょう。



耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんにとってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。



けがに気をつけて!!

最近、五小ではけがが増えています。特に、首から上のけがは要注意です。日ごろ校舎内を走っていませんか？周りをよく見て校庭で遊んでいますか？先生の指示をよく聞いていますか？気持ちと行動が落ち着かない時、ルールを守らない時にけがが起こります。自分の行動を振り返り、けがに気をつけて過ごしましょう。



保護者のみなさまへ



令和6年度も学校保健活動へのご協力、ありがとうございました。家庭での健康観察や、睡眠・食事などの生活リズムを整えることは、子供達の健康の保持増進に欠かせません。また、これからもご家庭で日頃の会話を大切に、お子さんを見守っていただければと思います。学校でも保健教育や子どもたちとの関わりを通して子供達が健康でいきいき過ごせるようにサポートしていきたいと思っております。来年度も引き続き五小の保健室をどうぞよろしく願いいたします。