

ほけんだより

3月の保健目標

- ・耳を大切にしよう
- ・一年間の自分の健康についてふりかえろう

寒さが和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節になりました。朝晩と日中の気温の変化で疲れやすい時期でもありますが、今月は一年の締めくくりの月です。4月から元気に新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。



脳貧血について

3月～4月は、卒業式や入学式などの式典行事が多くなる時期です。予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう子がいますが、その中に「脳貧血」によるものと考えられるケースがみられます。

「脳貧血」とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんも起こります。また、脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります。

寝不足や疲労などが原因になりやすいため、しっかり体調を整えておくこと、具合が悪くなったら、すぐに周囲の人に知らせることが大切です。

ふだんの生活から予防に努めるよう、ご家庭でも健康管理にご協力をお願いします。



注意! 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

じどう
児童のみなさんへ

げんき こころ からだ あたら きせつ むかえ
元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返ってみてくださいね。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

ねんかん けんこうせいかつ かえ
1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

ほけんしつ
保健室

ねんかん きろく
1年間の記録



ほけんしつ いちねんかん
保健室の一年間を振り返ってみました。
(がつついたちげんざい
3月1日現在)

けがで来た人
1947人

体調が悪くて来た人
771人

来た人が多かった月
6月
353人

一番多かったけが
打撲(打ち身)

一番多かった症状
頭痛

ほけんしつ
保健室の
りようしゃすう
利用者数
2718人
でした