

保健だより 3月



令和7年3月14日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

今年度も病気の感染防止や健康づくりに関して、みなさんや

おうちの方のたくさんのご協力をいただきました。ありがとう

ございます。新年度も気持ちを新たに頑張りましょう。



※胃腸炎、花粉症などの症状が出ています。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。季節の変わり目です。体調がよくないときは、早めに体を休めましょう。

※胃腸炎、花粉症などの症状が出ています。市内ではインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。季節の変わり目です。体調がよくないときは、早めに体を休めましょう。

(先月は、インフルエンザと水痘(みずぼうそう)が出ました。今月も引き続き、気を付けましょう。)

1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友達となかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



4月からまた健康診断が
はじまります。

治療が終わっていない人

は春休みに病院を受診

しておきましょう。



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けてい
きましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月
からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

まとめ

今年度の保健室利用状況



けが



1192件

病気



876件

*けがは昨年度より104件減りました。病気は225件増えました。

☆令和6年4月～令和7年2月までの集計をしました

- *けがの多い順**
- ①「だぼく」431件 (昨年度より +49)
 - ②「すりきず」328件 (昨年度より -137)
 - ③「だぼく・つき指」86件 (昨年度より +8)
- *病気の多い順**
- ①「体調不良」225件 (昨年度より +21)
 - ②「頭が痛い」147件 (昨年度より -91)
 - ③「お腹が痛い」189件 (昨年度より +4)

👉この他、健康相談などでおよそ300件の来室もありました。病気の来室が増えましたが、早めに病気の対応ができたと思われまます。これからも自分の心と体への関心を持ち、病気・けが防止・心の健康につなげましょう。

耳のミニクイズ

- Q1** 耳のはたらきは次のうちどれでしょう (答えは1つとは限りません)。
- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
 - ② 体のバランスを知るはたらき
 - ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



- Q2** 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？
- ① 人間のほうがよく聞こえる
 - ② ネコのほうがよく聞こえる
 - ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

- A1** ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。
- A2** ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

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、耳の中につながつている「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、耳あかが気になつたりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない (1か月に1～2回ぐらい)

