

ほけんだより 3月号

この学年でいられるのも残りわずかとなりました。この1年間、みなさんの心と体の健康状態はどのようなものでしたか？毎日元気に登校出来た人、時には体調を崩してしまった人など様々だと思います。4月からの新年度も楽しく元気にスタートを迎えられるよう、自分の健康の為にできること・継続した方がよいこと等、この1年を振り返りながら考えて、ぜひ実践してみてくださいね！

保健室1年間の記録



1・2年生版

年間を通して、不注意による(特に頭や目の)怪我が多くありました。自分だけでなく、周囲にもしっかりと意識を向けて行動し、怪我の予防をしていきましょう。

また、怪我をした時や体調不良時、保健室ではどのような処置・質問をしていたか覚えていませんか？自分で出来る対応・予防行動がないか、振り返って考えてみましょう！



今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

5月

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月

熱中症対策をしっかりと行えましたか？

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を心がけましたか？

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月

感染症対策をしっかりと行えましたか？

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんか？

2月

ストレスを上手に解消できましたか？

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか？

心がモヤモヤしている時
抱え込まずに連絡してみよう☆

チャイルドライン
0120-99-7777
(午後4時～午後9時)

生きづらびっと

子どもスマイルネット
048-822-7007
(午前10時半～午後6時)
※埼玉県福祉部子ども安全課

こころのほっとチャット



ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない



通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない?

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

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。

耳は聴覚だけでなく、平衡感覚(バランス)にも重要な役割を持っている、あなたの人生において大切な相棒です! 普段の生活を見直して、耳に優しい生活を送ってくださいね♪

やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方



いよいよ年度末! 環境の変わる時期です!

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

今年度(3月21日時点)のむし歯治療率は...

[81.3% (残り6名で100%に!!)]

新年度に持ち越さないよう、春休みを使って受診・治療をしてもらいましょう!!

寄居町では、むし歯治療率100%を目指しています。

春休み中に治療しておこう



春休み中も、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に罹った場合には、tetoruでの連絡をお願いします。春休みの期間を利用して、自分に合った体調管理方法や生活習慣の見直しをしておきましょう♪自分の身を守ることができるのは、自分ですよ!!

新年度、身も心も充電満タンで、元気な皆さんにお会い出来ることを楽しみにしています♪
充実したよい春休みをお過ごしください(^u^)/♪