

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
吉舎小学校保健室
No.15

3月に入り、少しずつ温かく感じる日が増えてきました。春が近づいていることを実感しますね。でも、この時期は季節の変わり目で、寒暖差が大きい時期です。風が強い日や急に冷え込む日もあるので、上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、カゼをひかないようにしましょう。

3学期に入ってから、あっという間に時間が過ぎ、1年間の早さを感じます。4月に始まった学年ももうすぐ終わりですね。残りの日々を大切に過ごしましょう。



吉舎小学校 感染症情報

吉舎小学校では、1月から2月にかけて、インフルエンザ(A・B型)やコロナ、溶連菌感染症、嘔吐下痢といった感染症による欠席が多くありました。2月下旬からは、それらの数は減ってきましたが、セキや体のだるさ、のどの痛み、頭痛などで欠席する児童もいます。また、体調不良の症状の程度に個人差があり、症状が軽い児童もいれば長引く児童もいるようです。

インフルエンザ

嘔吐下痢

コロナ

溶連菌感染症

風邪をひいたら...

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

こまめな水分補給

食欲があれば、少しでも食事をとる

保健室 ちょこっと話...

体調を崩して休んでいた児童がやっと登校できたとき、「元気なことって本当にありがたいと思いました」と一言。いつもは元気であることが当たり前のように過ごしていますが、いざ体調を崩すと改めて健康の大切さを実感しますよね。どんなに気を付けていても、カゼをひくことはあります。でも、予防対策をしたり生活リズムに気をつけたりと、自分でできることをしながら、いつも元気な体でいられるようにしたいですね。

耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳鳴りがする
- ・耳だれが出る
- ・耳がつまった感じがする

「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

3月の予定

- 3月4日(月)、5日(火) 身体測定(全学年)
- 3月6日(水) 5校時 スマホ・ケータイ安全教室(3~6年)

3月中に、「健康の記録」ファイルを配ります。身長や体重、健康診断の結果も含め、これまでの1年間の成長の様子を見てみてくださいね。

