

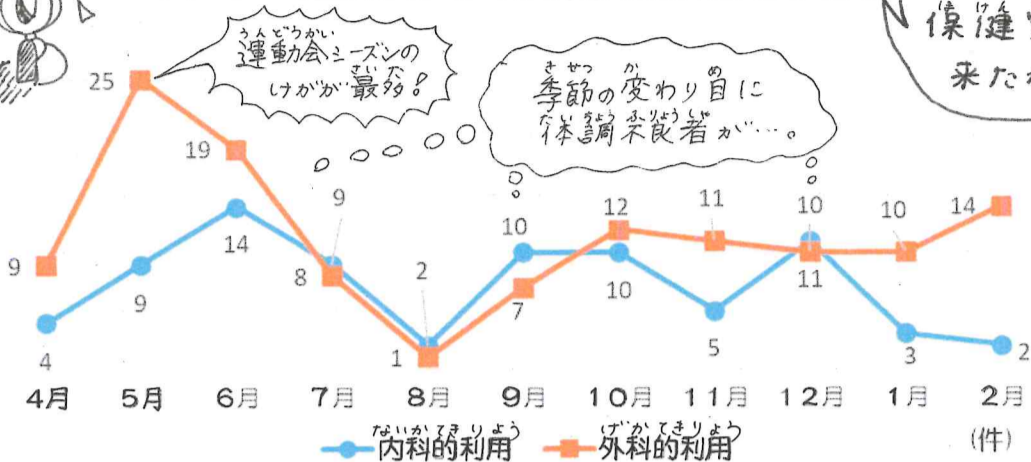
ほけんだより

No. 14 3月号
発行：R5年3月3日(金)
北上小学校 ほけんしつ

もうすぐ「学期末」。みなさんにとってこの1年は長かったですか？ 短く感じましたか？ 人は、たくさんのイベントや新しいことを経験すると、時間を長く感じるそうです。つまり、長く感じた北上学年は、充実した1年を過ごせたのではないのでしょうか？

1年間の自分の健康について振り返ろう♪

R4 北上っ子の保健室利用状況



みんなはどのくらい保健室に来たかな？

R4年度 保健室終了後の「受診率」について！
受診報告書の提出数より算出

耳鼻科 75% 受診児童のほとんどが通院できました。これから花粉が飛ぶ時期です。ムズムズする人は花粉症かも!? 早めの受診をおすすめします!	眼科 50% メガネの度数が足りず視力が低下と考えられる児童も多いため。まだ度数調整を必要とする児童は受診を。
内科 27% 身長と体重のバランスがとれている児童は、血液の検査を受けたり、生活リズムの調整が必要となります。	歯科 48% まだ半分以上の児童が未受診です。むし歯は放っておいても治りません。乳歯のむし歯は永久歯にも悪い影響を及ぼしますので、早く治療を受けましょう!

4～2月で保健室に来た北上っ子は... **205人!**
昨年度より減ったものの、205人もの北上っ子が保健室に来ました。半分以上が、不注意によるけがでした。夢中になると周りが見えなくなりがち。友達同士で声をかけ合い、けがを防ぎましょう!

体調不良での来室は... **79人!**
中でも「頭痛」が第1位! 生活リズムが乱れている人も少なくありません。早寝早起きが大切です!

けがでの来室は... **126人!**
車などで走り回ったり、打ったりするケースが多かったです。少し気を付ければ防げるはず!! 安全に気を付けて!!

「書いてみよう」
①けがや病気をしませんでいいかな?
②生活リズムはどうでしたか?
③4月から何をがんばりたいですか?

3月3日は「耳の日」

「耳」は、言葉や音の情報を伝える大切な役割を持っています。しかし、不注意によるけがや、生活リズムの乱れによる体調不良は、耳の健康に影響を与えます。今年度も、耳鼻科の先生から正しい耳のケアの指導を受けましょう!

卒業前! 大そうじ大作戦

日程：3月14日(月)～16日(水)の4日間
対象：全学年
場所：いつものそうじ場所 + 卒業式で使う場所!

3学期末、そして卒業式直前です! 校舎や6年生に感謝の気持ちを込めて、そうじをしましょう。

3月9日は「サンキュー」の日

3(サン)と9(キュー)で「サンキュー」。つまり、ありがとうの日です。みなさん、ありがとうの気持ちを白ごころから伝えることができていますでしょうか? ありがとうと言われるとうれしくなりますよね。家族や友達、先生... この機会にぜひ「ありがとう」を伝えてみてはいかがでしょうか。

耳の役割

①音を聴く!
まず、周囲の音を集めて増幅します。空気の振動を電気信号に変換し、脳の神経系を通じて音の情報を伝える。そして、初めて「音」として認識することが可能です。

②体のバランスを保つ!
「耳の中の内耳」と呼ばれる部分には「三半規管」があります。その中にはリンパ液が詰まっており、体の動きに合わせて液も動きます。その動きから、回転や傾きを感知し、脳に伝えます。

こんなことに注意

・外耳炎になるかも! 耳の中が痒い、かゆみや痛みが伴います。

・中耳炎になるかも! 鼻やのどから入ったバイキンが耳に入り、痛みや耳の詰まり感を感じます。

・聴きすぎる! 大きな音を聞きすぎることは、耳を傷める原因となります。