

保健だより

平成27年3月号 練馬区立旭丘小学校

梅の花が咲き、もうすぐ春だというのに、まだまだ寒い日があります。かぜやインフルエンザの予防につきましては、ご家庭でのご協力ありがとうございます。今のところ学級閉鎖もなく3月を迎えることができました。



3月は1年間のまとめです。健康生活ができたかどうか振り返ってみましょう。

健康生活のチェックをしてみましよう。

- ・食事・・・毎日、朝ごはんをバランスよく食べた。
- ・運動・・・休み時間など、外遊びや運動をよくした。
- ・睡眠・・・おそくとも10時には寝た。

この3つは健康の三原則といわれています。毎日の生活を同じようにすることは簡単そうではなかなか出来ません。でも、いつも意識することが大事だと思います。成長期のお子さんだからこそ、よりよい生活で過ごせるようにしてください。

保健室の1年間について（2月23日現在）延べ人数

*保健室を利用した人・・・1730人・昨年2403人でした。
・けがで来た人・・・1297人・昨年1754人
・体調が悪くて来た人・・・433人・昨年649人
（昨年よりけがや病気の件数が少なくなりました。けがで多いのは打ち身や打撲でした）

*保健室に来た人が多かった月・・・9月（257人）6月（212人）
（昨年も6月と9月でした。）

*けがで病院に受診をした人・・・3人・昨年12人でした。
（かなりの減少です。）

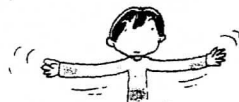


3月3日はひな祭りですが「耳の日」でもあります。

耳には「音」を聞くほかに「からだのバランスをとる」はたらきがあります。



耳の穴から入ってきた空気の振動（ふるえ）が脳に伝わり聞こえます。からだの傾きや回転を感じる部分は耳の一番奥にあります。



- ・耳がキーン とつばを飲み込むとつまった空気がのどから抜けてよくなります。
- ・耳あか かむ刺激で耳あかは自然に出てきます。

・聞こえにくい・耳だれが出る・耳が痛い等は、早めに病院で診てもらいましょう