

ほけんだより

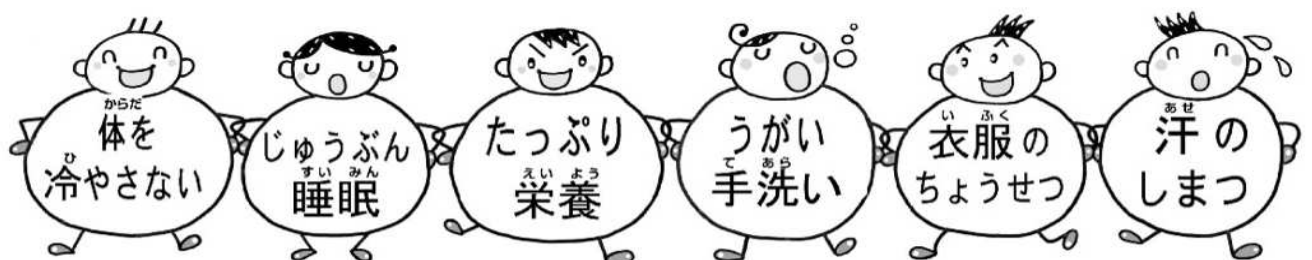
平成30年 3月1日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
保健室

かぜ・インフルエンザ まだまだ予防が必要です



梅の花が咲いたり、木の芽がふくらんできたり...静かに春が訪れています。まだ少し風が冷たく感じる日も多く、体の調子をくずしている人もいます。練馬東小で、インフルエンザにかかっている人は7名です。(2月28日現在)

卒業式の練習も始まります。体育館はまだまだ寒くて長時間の練習で体は冷えます。体が冷えないよう、衣類の調節もしっかりと行いましょう。体のサインを見逃さないように、毎朝、自分でも体の調子をみてみましょう。具合が悪いときは無理せず、病院に受診するなどして、早めに体を休ませましょう。



3月3日は耳の日です

耳には、「音を聞く」「音の方向を知る」こと以外に「体のバランスをとる」という大切な役割があります。真っすぐ走ったり、片足で立てたりするのも、耳の働きのおかげです。

難聴とは、音が聞こえにくくなる状態のことです。みなさんに多いのは「ヘッドホン難聴」です。これはヘッドホンで長時間、音量を上げて音楽を聴いていると起こります。気をつけましょう。



花粉症の対策は…

「花粉を吸い込まない」「花粉を家の中に入れない」—これが花粉症対策の基本です。また、抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をするなど、体調を整えることも大切です。



<p>がいしゅつ ☆外出するときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。 ・花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。
<p>がいしゅつご ☆外出後は…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄関先で、服や髪、持ち物などについた花粉を払う。 ・手や顔をよく洗い、うがいをする。
<p>いえ ☆家にいるときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・室内の掃除をこまめにする。 ・換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。 ・空気清浄機で空気をきれいにする。