

ほけんだより

令和3年 3月 1日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

梅の花が咲いたり、木の芽がふくらんだり、静かに春が訪れています。少し風が冷たく、まだ肌寒い日もあります。現在、コロナウイルス感染症予防のため、学校中の窓を開けているため、花粉症の人には少し辛い時期かもしれません。目のかゆみや、くしゃみ、鼻水が続く場合には、早めに病院で受診しましょう。

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、片足で立ったりするのも、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。気を付けましょう。





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。今年は学校中、換気をしているため、例年よりも花粉が教室に入ってきやすい環境です。そのため、タオルを持参し、顔や手を洗うなどして、付着した花粉を洗い流しましょう。鼻水や目のかゆみなどの症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう。

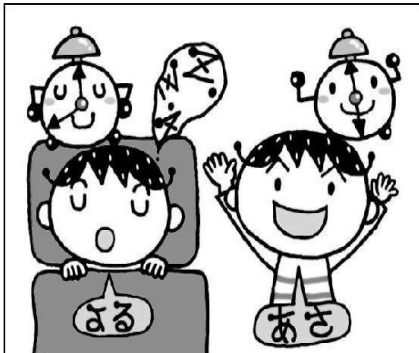
また、コロナウイルス感染症予防のためにも、できるだけ目をこすらないようにしましょう。抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をするなど、心身の体調を整えることも大切です。



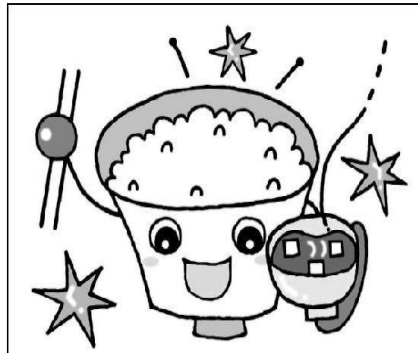
<p>☆外出するときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none">・マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。・花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。
<p>☆外出後は…</p> 	<ul style="list-style-type: none">・玄関先で、服や髪、持ち物などについた花粉を払う。・手や顔をよく洗い、うがいをする。
<p>☆家にいるときは…</p> 	<ul style="list-style-type: none">・室内の掃除をこまめにする。・換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。・空気清浄機で空気をきれいに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

健康生活チェック

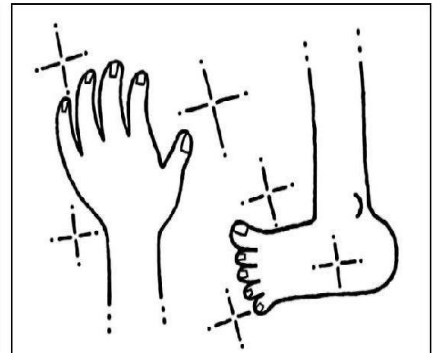
1年間をふり返り、はい・いいえに
○をつけてみよう。



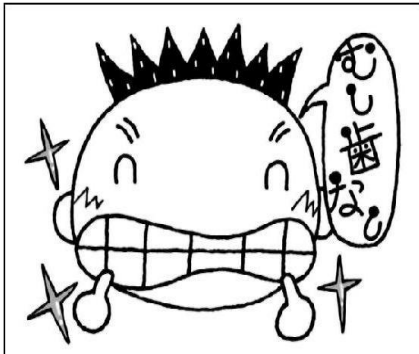
早寝・早起きをした
(はい・いいえ)



朝ごはんを毎日食べた
(はい・いいえ)



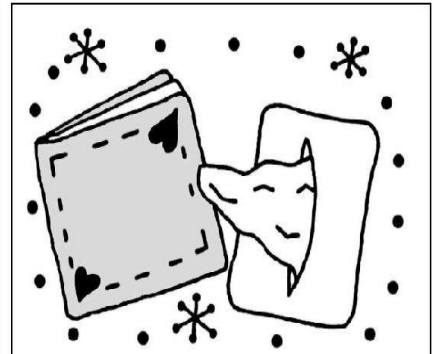
手足のつめはいつも短く、清潔にしていた
(はい・いいえ)



むし歯を治した、むし歯は
なかつた (はい・いいえ)



毎日歯みがきができた
(はい・いいえ)



ハンカチ、ティッシュは毎日
もっていた (はい・いいえ)



大きなげんきが病気はしなかつた
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした
(はい・いいえ)



うがい・手洗いがしっかりできた
(はい・いいえ)



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。

「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。

「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？

「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。