

保健だより

令和5年度 3月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

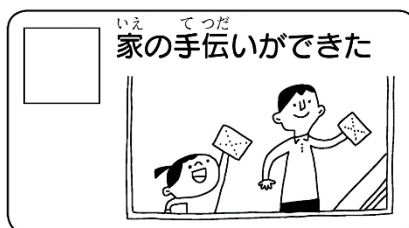
こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標
ねんかん けんこうせいかつ
1年間の健康生活を
ふかえ
振り返ろう

今年度もあっという間にまよめの3月がやってきました。卒業や進級・進学の季節で、もうすぐ新しい生活が始まります。その準備の一つとして、「健康面の見直し・ふりかえり」をしましょう。この1年間、自分はどんな病気やけがになったかな。「手洗いをしていなかった」「つかれていた」「寝不足だった」など、なぜそのとき病気やけがになったのか、あらためて考えてみることも大切です。新学期からも、ドキドキ・ワクワクの始めの一歩を、元気にふみ出しましょう。



1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。



●学校でけがをして、医療機関を受診した場合は「災害給付金制度」の対象となります。書類をお持ちで、まだ学校に提出していないご家庭は、3月中に保健室まで提出をお願いします。

●いらなくなったズボンやトレーナーなど、保健室での貸し出し用衣類として使用させていただきます。ご許可いただける方は、保健室にお持ちいただくと助かります。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか?



1年間の保健室の様子（令和6年2月29日現在）

保健室の利用件数 3397件

けが

- けがの手当てで保健室にきた人 1931 名
- 1番多かった月 6月（2位 10月）
- 1番多かった曜日 火曜（2位 木曜）
- 1番多かったけがの種類 すり傷（2位 だぼく）

病気

- 体調が悪くて保健室にきた人 1466 名
- 1番多かった月 6月（2位 10月）
- 1番多かった曜日 月曜（2位 火曜）
- 1番多かった病気の種類 腹痛（2位 頭痛）

- インフルエンザ 340名
- 新型コロナウイルス 56名
- 水痘（水ぼうそう） 2名
- 咽頭結膜熱 24名
- 溶連菌感染症 15名

そのほかにも、流行性耳下腺炎（おたふく）や手足口病、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナなどの出席停止がありました。

3月3日は「^{みみ ひ}耳の日」

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に

入口を優しくなぞるようにすればOK

ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。

しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。