

ほけんだより3月

平成30年3月7日
ほけんだより No14
生市立西小学校

3月の保健目標 耳を大切にしよう

1年間のまとめをしよう

ふりかえろう 1年間の健康 チェックしてね

<p>はやね・はやあき できた</p>	<p>はみがきを きちんとした</p>	<p>おお びょうき 大きな病気や けがをしなかった</p>	<p>まいにち うんちは毎日 で 出た</p>
<p>おききらいなく た はんでも食べた</p>	<p>そと かせ 外から帰ったら て 手あらい・ うがいをした</p>	<p>からだをよく うご 動かした</p>	<p>まいにち たの 毎日を楽しく けんこう 健康におごせた</p>

☆できたこと、できなかったことをしっかり見なおして、4月からの生活につなげましょう。



おうちの方へ

早いもので、今年度もあと1か月弱となりました。真冬の頃と比べると日もすいぶん長くなり、少しずつですが寒さもやわらいできたような気がします。しかし、この時期は“三寒四温”といって、寒い日と暖かい日が3～4日毎にあり、体調を崩しやすい季節でもあります。インフルエンザもまだ油断はできません。学年の締めくくりの月を元気に過ごせるように気をつけましょう。

「くしゃん、くしゃん、ハククン！」 花粉は春とともにやってくる～

ようやく待ちに待った春・・・と言いたいところですが、花粉症の人には嫌な季節がやってきました。かぜやインフルエンザがおさまってきて、マスクが手放せない日が続きますね。

★花粉症とかぜを見分けるには★

花粉症とかぜが流行する時期が重なっていて、どちらも『くしゃみ・鼻水・鼻づまり』といった症状が見られます。では、どう見分けたらよいのでしょうか？

【花粉症の場合は・・・】

- *くしゃみが連続して出る。
- *サラサラと水っぽい鼻水がずっと続く。(かぜはしだいに粘り気のある鼻水に変わる)
- *花粉症の鼻づまりはがんこで長引く。
- *目のかゆみや充血などが見られる。熱はほとんど出ない。



3月3日は、
33(みみ)
耳の日



“耳あか” と耳そうじ

【耳あか】

“耳あか”は、古くなった皮膚や外から入ったホコリなどが、耳の中で出る分泌物と混じり合ったものです。「汚い」と思いがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度に湿り気を与え、傷つきにくくする役割を持っていると言われています。

綿棒で耳の入口を
軽くなでるだけでOK

かる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



正しい耳掃除

カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

平成29年度 第3回学校保健委員会が開催されました！

今回のテーマは「手洗いについて」です。内容は下記の通りです。

【児童保健委員会活動報告】 養護教諭より

3学期の活動の中心は「手洗いについて」です。



デンプン反
応の実験



ポスター
作り

手洗いの替
え歌作り



【正しい手の洗い方についての実演】 栄養専門員より

手に付着した肉眼では見られない細菌などの様子について、掲示物を用いて分かりやすく説明した後、実際に手の洗い方について、液体石けんやアルコールを使用して実演していただきました。また、爪ブラシを使用して、指先までしっかりと行うことが大切だと話されました。中央共同調理場では、調理の前に十分に手洗いをした後、手袋をしてもう一度、手洗いをするそうです。



【手洗い実験（デンプン反応）】 保健体育安全部長さんによる実演

デンプンのりを手に付けてから、普段通りに洗った後、ヨウ素を薄めた水溶液に手をつけ、デンプン反応を見る実験を行いました。ヨウ素に反応したデンプンが見えるため、洗い残しがあると分かります。特に、爪の間などに汚れが残っていることに気づきました。

【手洗いについて指導助言】 学校医より

・桐生市では、インフルエンザの流行とともに、溶連菌感染症が流行しています。現在は良い薬があるため、腎臓にまで及ぶような猩紅熱になる人はいませんが、十分注意が必要です。しっかりと、うがい・手洗いを行ってください。

・花粉症予防の基本は、手洗い・うがいです。手に付いた花粉をしっかりと洗って予防してください。
・滲出性中耳炎は痛みがないため気づきにくく、治療を行わないと、耳の聞こえが悪くなってしまうことがあります。中耳炎と診断されたらどんな中耳炎かを良く聞き、しっかりと治療を行ってほしいと思います。