

ほけんだより 3月

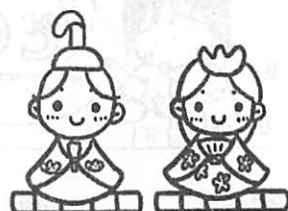
平成 26 年 3 月 6 日
鬼怒中 保健室

3 月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。3 月は節目の月で、3 年生は卒業式を、他の学年も進級を目前に控えています。

1 年を締めくくるためにも毎日元気に過ごして、4 月に新しいスタートが気持ちよく切れるようにしましょう。

3月の保健目標

1 年間の健康生活を反省しよう



3月3日は耳の日

定期的に耳そうじをしよう。

ア×耳の人は週1回、
コナ耳の人は2週間に1回を目安に。
耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分。
奥までやりすぎない!



ヘッドホン難聴に注意しよう。

大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ。



花粉症

花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。
ストレスで悪化することもあるので、早めに医療機関を受診したり、マスクや花粉症用メガネを活用して生活環境を工夫しましょう。

なぜと花粉症の違い

症状	か ぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

けがをした人
766 人

主な症状

- 打ぼく.....217 人
- ねんざ..... 35 人
- すり傷.....146 人
- 突き指..... 34 人
- 鼻 血..... 62 人

2 月 28 日までに
保健室を利用した
人数(1, 2 年生)は
1670 人でした

保健室の
一年間

具合が悪くて来た人
904 人

主な症状

- 頭 痛.....256 人
- 腹 痛.....211 人
- 気分不快.....251 人
- 悪 寒..... 27 人
- 倦怠感..... 61 人

健康で安全に生活するためにも、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切です。けがや病気になってから治療するよりも、けがや病気をしない生活を普段から心がけていきましょう。

1 年間の生活を振り返り、新しい学年を元気に過ごせるようにしましょう。

まだまだ心配がインフルザ

☆ おうちの人による
登校前の

健康観察 お願いします

体温が平熱よりも
1℃高いときは
休養をおすすめします。

はあ...

無理をして登校する場合は...
体育の見学届などの準備と
いつでも早退できるように
連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えていただけると
助かります。

インフルザの場合

出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

この1年間 心身の健康に 気をつけて◯×チェックしてみよう。

バランス良い食事を 心がけることができた	適度に運動し 体力の維持ができた	規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた
衛生的な生活を 心がけることができた	ストレス解消を 上手にできた	家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた

参考：コマザキ先生のほけんだより、保健室グッズ・イラスト集、ほけんだよりイラスト集

保護者の方へ

- この1年間のお子さんの成長はいかがでしたでしょうか。心も体も大きく成長したと思います。健やかに成長できるということは、保護者の方の大きな愛情があったからこそと思います。これからも保護者の方とともに子供たちの成長を見守っていきたいと思います。
- 治療・検査を済ませましょう！！
春休みは治療・検査をする今年度最後のチャンスです。普段部活や塾等で忙しい人も、次年度を健康に過ごすためにも休みを利用して治療等を済ませましょう。
- 登校前の健康観察をお願いします。また、欠席理由を具体的にお知らせください。医療機関にてインフルエンザや感染性胃腸炎と診断され出席停止となりましたら、学校までご連絡ください。

鬼怒中学校 Tel.661-6337