

# 3がっ ほけんだより



三寒四温の言葉通り、寒い日と暖かい日が交互にやってきて、校庭の桜のつぼみも少しずつふくらみ始めました。この1年間で、みなさんの体はどれくらい大きくなりましたか？身長や体重の数字だけでなく、「苦手な食べ物に挑戦した」「自分から進んで手洗いをした」など、目に見えない成長もたくさんあったはずですよ。卒業する6年生も、進級する下級生も、自分自身の「がんばり」に胸を張って新しいステージへと踏み出してくださいね。

## 今月の保健目標

## 健康生活の反省をしよう

### 今年度の保健室利用状況

3月6日現在

#### けがをして来た人

239人

1番多いけが  
▶打撲  
(ぶつかったときにおこるけが)

#### 体調が悪くて来た人

144人

1番多い症状  
▶頭痛

#### 利用の多い月

1位 9月 2位 5月  
3位 10月

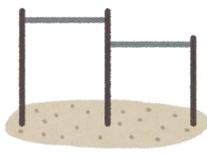
夏休み明けや新学年の疲れなどによる体調不良や運動会練習のけがによる来室者の多い月でした。来年度も気をつけよう！

## 「脳脊髄液減少症」ってどんな病気？

### 原因は？

頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄液が漏れ出し、減少することによって様々な症状が起こります。

交通事故      スポーツ外傷（ボールが頭に当たった 鉄棒から落ちた等）      特異性（原因不明）



### 症状

- 頭、首、背中、腰の痛み
- めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- 集中力や思考力の低下、不眠



※起き上がると症状が悪化したり、天候の変化を受けやすいと言われています。

脳脊髄液減少症は、いつでも、誰にでも起こりえる病気です。頭痛やめまい、体のだるさなどの症状が続く場合は、要注意です！早めに専門医療機関を受診しましょう！



# リフレーミングしてみよう!



短所(よくないところ)などの見方をかえて、ポジティブに考え直すことをリフレーミングといいます。リフレーミングすることで、短所が長所(いいところ)に思えたり、自信がもてたりします。下にも書いていること以外にも、たくさんあるので自分でも考えてみよう!

リフレーミング する前	リフレーミング した後	おとなしい	おだやか	調子に のりやすい	ノリがいい
うるさい	あか 明るい	がんこ	じぶん 自分を もっている	めだ 目立ちがり	もの 物おじない
だらしない	こだわらない おおらか	きが 気がちりやすい	いろいろなこと に興味をもつ	おこりっぽい	せいぎかん 正義感が 強い
あまえんぼう	ひと 人なつこい	しつこい	ねばり強い	のんびりした	おちつき 落ち着き がある

## かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

### 目をこするとどうなる?

たとえば...

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

### 目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする  
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。

### 目を冷やす

- ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



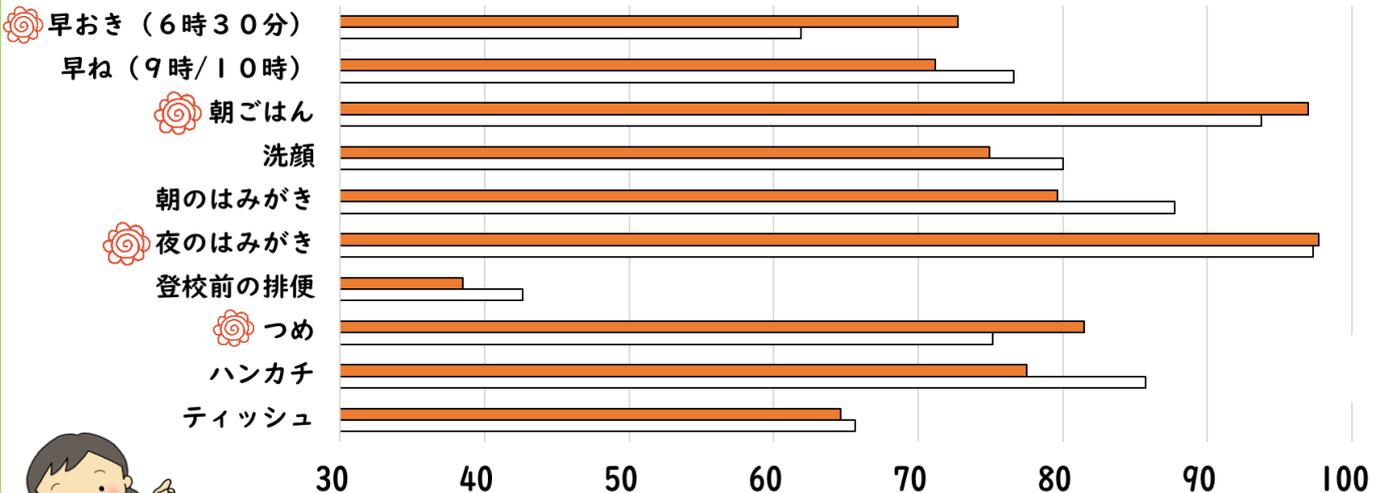
## しのいっこ生活チェック 3月



がついている項目は、2月より結果がよかったものです!

### 生活習慣 達成状況

■ 3月 □ 2月



しのいっこ生活チェックに1年間ご協力いただき、ありがとうございました!  
自分の生活を振り返るいい機会になっていればうれしいです♪これからも気をつけましょう!