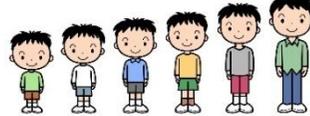


ほけんだより

長倉小学校
保健室



春は出会いと別れの季節です。6年生は卒業まで残りわずかとなりました。小学校生活ではどんなことが印象に残っているでしょうか。楽しいこと、悲しかったこと、苦しかったこともあったでしょうか。みなさんの姿を6年間見てきて、すごく成長したなと感じています。これからも一人ひとりの個性をいかしてくださいね。ご卒業おめでとうございます！

そして401人の長倉小のみなさん。健康な生活(早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち)はできていますか。できていない人はできることからやってみましょう。



3月の保健目標
一年間の健康生活の反省をします

3月3日は「耳の日」です

3月3日は「33」を「みみ」と読むことができることから「耳の日」となりました。耳には、音を聞くほかに、体のかたむき、回転を感じる力があります。



耳のことをよく知ってほしい理由の一つに、最近、若い人に「ヘッドホン難聴」などの病気が増えていることがあります。あなたは耳にやさしい生活をしていますか？



耳がいやがる行動をチェック！

大きな音や 耳のそばで大声

こまかく破れる危険があるから気をつけよう

鼻を強くかむ

鼻をかむときは片方ずつ優しい力でもう

ヘッドホンで大音量

まわりの音が聞こえるくらいに音量を下げよう

鼻水が出るのはどんなとき？

みなさんは、鼻水ってなんのためにあると思いますか？
鼻の内側には広い空間があり、そこはしめったねんまくでおおわれています。このねんまくの下にある血管から水分が出て、「鼻腺」というところで鼻水が作られます。そして鼻水として鼻の内側に出てくるのです。



鼻水が出るのはこんなとき！

<p>寒いとき</p> <p>空気が冷たくて乾燥しているのを湿らそうとして鼻水が出る</p>	<p>アレルギーで</p> <p>花粉やハウスダストなどを体外に追い出すために鼻水が出る</p>	<p>かぜをひいたとき</p> <p>細菌やウイルスを体外に追い出すために鼻水が出る</p>
<p>副鼻腔炎で</p> <p>鼻の奥にたまったうみが鼻水と一緒に出てくる</p>	<p>泣いたとき</p> <p>目と鼻は細い管でつながっているので、涙が管を通して鼻水となって出る</p>	<p>あついものを食べたとき</p> <p>ゆげが鼻水にまじって一緒に出る</p>

鼻水の はたらき①
吸い込んだ空気をしめらせる(あたためる)

鼻水の はたらき②

細菌やウイルスなど体によくないものを体外に追い出す

鼻をかむときは **やさしく** かもう！

耳にもやさしく
ふーっと片方ずつ

保健室の1年間

けがで来室した人 672人
一番多かった曜日 木曜日
(木曜日は長スマで昼休みが長い)
一番多かったけが すり傷



記録があるものだけなので実際はもっと来室者は多いです。

病気で来室した人 408人
一番多かった曜日は 火曜日
一番多かった理由 頭痛
(かぜや睡眠不足が原因と考えられる)



花粉に注意

3月4月はまだまだ花粉の影響があります。ニュースやネットで情報をチェックしましょう。

都道府県	2月		3月		4月	
	上旬	下旬	上旬	中旬	下旬	下旬
仙台	ス					
茨城	ス					
金沢	ス					
名古屋	ス					
大阪	ス					
広島	ス					
高松	ス					
福岡	ス					

目がかゆくてもこすらず目薬
やさしく鼻をかむ
花粉がつきにくい服そう