

ほけんだより3月

令和6年 3月 1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



3月9日は
「ありがとうを届ける日」

暖かい日が増えてきたと思ったら、寒い日があったりと、寒暖差の多い2月でした。体調を崩す子も多くいました。聖ヶ丘小では、インフルエンザB型や、胃腸炎の子が出ています。頭痛や咳が続いていたので受診したら、原因は花粉症だった、という子も複数います。小児科や耳鼻科を受診したら劇的に改善したという例もあります。引き続き、感染予防を心がけるとともに、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

さて、3月は、新年度に向かうための総まとめの月です。体や心のコンディションを整えて、すがすがしい気持ちで4月を迎えてほしいと思います。



いくつわかるかな? 耳クイズ

耳のやくわりは、「音をまく」とも一つはなにかな?

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

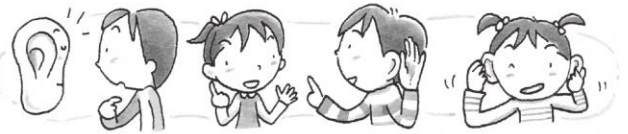
耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判樹王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな?



耳あかってなに?

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

夕…判樹王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな?

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判樹王

耳を休ませるのはどっち?

A

耳かきをする

B

しずかな場所で
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判樹王

がっこうほけんいいんかい おこな 学校保健委員会を行います。

いぜん、おしらせをかていすうでくばりしましたが、3月6日(水)

13:20~14:20、ひじりっこルームで、がっこうほけんいいんかい学校保健委員会

を行います。こんねんど今年度は、しょうにかい小児科医で本校のほんこう内科校医でもある
たけいゆきとせんせい武井章人先生から、『しょうにせいかつしゅうかんびょう小児生活習慣病、しょうに小児メタボリックシ

かぞくせいこうndrome、けっしょう家族性高コレステロール血症』について、お話しさせていただきます。

どなたでもさんか参加できますので、ぜひおこ越しください。(当日参加や、途中退室でも
だいじょうぶ大丈夫です。)



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

くわき かんそう
空気が乾燥する

あせ汗をかいていなくても、こきゅう ひふ呼吸や皮膚から
じょうはつの蒸発などで体の水分は奪われています。
くわき かんそう空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形
すいぶん うしなで水分が失われがちです。

すいぶん ほきゅう
水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな
きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、
てがる手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう
ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要
な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが
かわいたと思っていなくても、
こまめに水分補給をするの
がコツ。意識してみてくださいね。



キモチワルイ

…吐き気・嘔吐

とうきりゅうこう
冬季に流行しやすいノロウイルスに
かんせんせい いちようえんによる感染性胃腸炎で主症状としてみ
られる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗
ものより物酔い、たべすぎ食べすぎ・のみすぎ飲みすぎ、すいみん睡眠
ぶそく不足、きついきつい服やベルトによる締めつ
けなど、さまざまな原因で起こります。
もし吐いてしまったときは途中でがま
んせず、おさまるまで吐いてしまいま
しょう。そして、吐いた後の対処は?

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

さむいけど、うんどう!びょうきをよほう

