



ほけんだより

令和5年2月28日
川前小学校
保健室だより No. 12



校庭の雪がすっかり解けて、暖かい日が多くなりました。寒さも一段落し、少しずつ春の到来が近付いている今日この頃です。

本校ではインフルエンザや風邪症状でお休みする児童が先週よりも増えてきました。残り少ない時期を、元気で過ごせるように、毎日、早寝・早起き・手洗いを習慣化しましょう。



そろそろ花粉症対策！

今年の花粉は、例年よりもかなり多いと予想されています。花粉症の人は、まだ症状が出ていなくても、お薬を飲み始めたり、目薬を差し始めたりするなど予防を始めましょう。また初めて花粉症になる人もいますので、鼻や目の症状が出たら、花粉症を疑いましょう。

花粉症の予防の基本は、「花粉を吸い込まない」「お家の中に花粉を入れない」です。また症状が出たら受診（耳鼻科か眼科）をお願いします。花粉症は大変つらいです。薬で症状を抑えることができますので、放置しないで受診しましょう。

花粉症の症状

- 目のかゆみ
- 白目や結膜が充血
- 透明の鼻水が何週間も出ている。
- 鼻がつまる。
- くしゃみ
- 鼻がムズムズ



3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



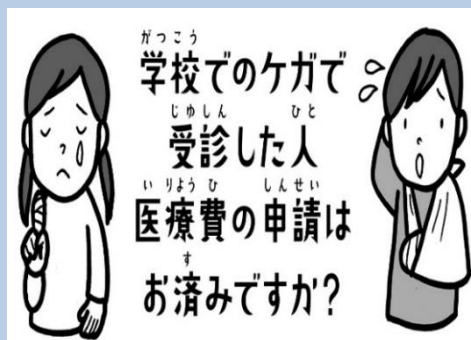
耳あかは日を決めて定期的にと取る。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

突発性難聴の特徴は？



- 突然、片方の耳（まれに両耳）の間こえが悪くなる
- +
- 耳が詰まった感じ
- 耳鳴り
- めまいなどを伴うことも。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ！



学校でのケガで
受診した人
医療費の申請は
お済みですか？

学校管理下でケガ等をして、病院に行った場合は、スポーツ振興センターの給付の対象になります。（ただし診療報酬点数が500点以上の場合に限定されます。）その場合には、書類を病院で記入してもらい、申請する必要があります。学校でケガをして治療が終わっている場合には、書類の提出を速やかにお願ひします。学校から書類が渡されていない場合には、お手数ですが学校に御連絡ください。

健康教育いろいろな取組

子供たちが、体のこと、命のこと、健康のことに少しでも興味を持てるよう、授業や日常の指導、委員会活動に至るまで、様々な場面で健康教育を行っています。2月は、体育で保健分野を学習するクラスもあり、また保健委員会もイベントを行いました。その取組を少しだけ紹介します。

～保健委員会で「健康まつり」を実施～

健康に役立つことを皆に発信する機会として、保健委員会が「健康まつり」を行いました。3日間にわたり、クイズを昼の放送で流し、業間時間はイベントを行いました。イベントでは、身長測定、模型の歯磨き体験、赤ちゃん人形抱っこ体験、手洗い実験の4コーナーを開設し、どれも大盛況でした。また、空気検査にいらしていた学校薬剤師の遠藤先生も急遽参加していただき、先生に、薬のことや仕事のことを熱心に尋ねる子供たちの様子も見られました。子供たちが楽しく健康を学ぶ良い機会になりました。



身長測定



模型の歯磨き体験



赤ちゃん人形抱っこ体験



手洗い実験

～学校薬剤師による薬物乱用防止教室授業～

学校薬剤師の遠藤尚美先生を講師として、6年生に薬物についてお話をさせていただきました。児童は、熱心にメモを取りながら聞いていました。

「1回でもダメ」「脳がダメになる」と教えられ、薬物乱用の怖さが分かったようです。また「夢を諦めない」という先生の言葉も子供たちの心に刺さったようでした。



～3年学活「おへそのひみつ～」

「みんなのおへそはなんてついているの?」という問い掛けから、胎児の成長の様子やお母さんが妊娠中大変だったこと、おなかで大切に守られて生まれて来たことを学びました。最後に赤ちゃん人形を抱き、その重さに驚いていました。赤ちゃん人形を抱っこする様子



～保健5年生の「けがの予防」～

けがの発生原因や手当の基本的なことを学習した後、発展的な学習として、倒れている人を助ける正しい手順を学びました。実習では、助けの呼び方の練習や模型を使って胸部圧迫を行いました。感想には「人を助けるのは大変だ」と書いていた人も多かったです。小学生には胸部圧迫やAEDの操作は難しいですが、助けを求めにいくことも立派な救命方法の一つだと子供たちは理解できたようです。



胸部圧迫の練習をする子供たち