



3月の保健目標：1年間の健康をふり返ろう

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。3学期も残りわずかですね。3月は学年のしめくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。みなさんは1年間の健康に気をつけて生活できましたか？

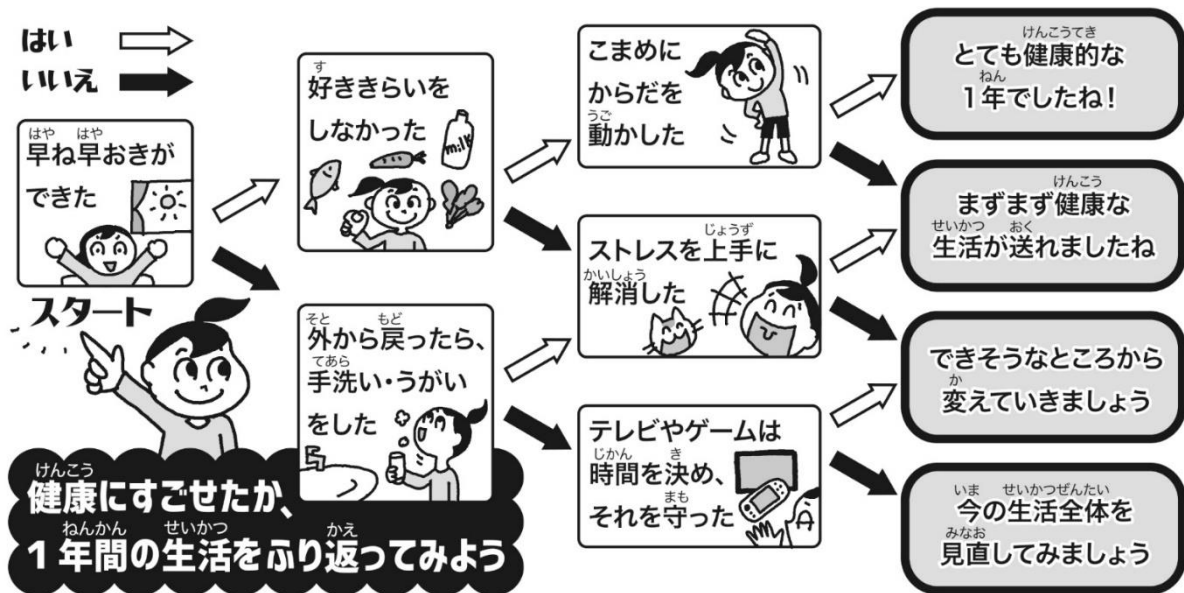
健康のふり返りって
どうして大切なの？



病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために大切

- 『石けんをつけて、手を洗っていなかった』
- 『夜ふかしをしていて、次の日頭が痛かった』
- 『朝ごはんを食べずに学校に行ったら、体調が悪くなった』
- 『廊下を走っていたら友達とぶつかった』など

なぜ、そのとき病気やけがになったのかを思い出してみましょう。
どのように過ごしたら予防できるのか、少しずつ分かってくるでしょう。



毎週木曜日、フッ化物洗口の容器を各クラスに配りに行くと、
児童のみなさんが『ありがとうございます!!』と大きな声でお礼を言ってくれます。
その言葉がとても嬉しいです😊 こちらこそ、いつもありがとう。

3月3日は耳の日：『みみ』という語呂合わせ、『3』という文字がみみの形に似ている

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます
からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねないように手や足を動かします。

耳垢にもやくわり?

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
 - ・脂肪分が外耳道を保護する
 - ・苦味があり虫などの進入を防ぐ
- 耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK



外耳道真菌症って?

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。
かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



主な原因

耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)

耳を大切にするためには?



- ✓ 耳そうじは入口近くをやさしく
- ✓ 鼻は片方ずつ静にかむ
- ✓ イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- ✓ たたかない・引っばらない



しもやけ予防には「保温」が第一!
防寒対策をしましょう。

しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

新年度になる前に!!
むし歯を治しておきましょう!!
そのままにしておくと...
○歯並びが悪くなる
○スポーツで能力が発揮できない
○偏食につながり太りやすくなる
あと9人です!

歯科検診の結果

