

# 保健だより



3月号

旭中 保健室

3月の保健目標

## 1年間の生活を振り返ろう

3月、3年生はもうすぐ卒業ですね。最後の保健だよりです。まだ試験を控えている人もいますね。どうか笑顔で、晴れ晴れとした気持ちで4月を迎えてください。



さて、皆さんにとって29年度はどんな年でしたか？からだは元気でしたか？ケガをしませんでしたか？朝食は？就寝時刻は遅くなっていない？朝起きられる？歯磨きしてる？気持ちは前向き？落ち込むことが多くない？自分自身に問いかけてみてね。健康管理は面倒なことも多いけど、必ず理由があります。分からなくて疑問に思うことは、保健室に聞きに

来てね。納得して自分のからだを心を守りましょう。

春休みは新しい学年に向けて準備をしましょう。鞆の中身を全部出して、水拭きするのもいいですよ。



**1** ころんでひざをすりむいたら

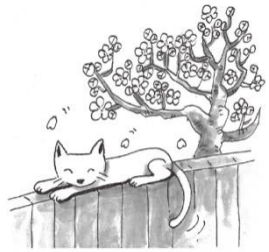
- A だるなどのよごれを洗ってから、保健室へ
- B そのまますぐに保健室へ

**2** 暑い日に運動をするときには

- A のどがかわいてから、いっしょに水分をとる
- B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

**3** せきやくしゃみがでるときは

- A 手で口をおおえばだいじょうぶ
- B マスクをするのがエチケット



1年間の 保健のおさらいです

### みんなとき どうする？

正しいほうを 選ぶかな？

全問正解で 100点を 目指そう！

**4** 部屋の換気をするときは

- A 運動場に面している窓だけを開ける
- B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

**6** カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

- A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる
- B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

**5** カゼで鼻みずがでるときは

- A 強くかんで、鼻みずをだしきる
- B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

**7** カゼで熱があがりはじめたら

- A あたたくして休養する
- B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

**8** やけどをしてしまったら

- A 痛みがなくなるまで、水で冷やす
- B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

**9** 38℃以上の熱が急にでたら

- A 学校を休んで2、3日家でようすをみる
- B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

**10** おぼれなかった次の日は

- A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす
- B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

さみの点数は

100

## 保護者の皆さんへ

- 今年度インフルエンザは、のべ140人がかかりました。下火にはなりましたが、まだ数名罹患者がいます。引き続き手洗い、咳エチケットなど、感染予防に努めてください。
- 今年は、花粉の飛散が例年並みといわれていますが、2月中旬から花粉は飛んでいます。予防薬などを必要とする場合は、早めに医療機関に相談してください。なお、近年、花粉症と食物アレルギーの関連が明らかになってきて、花粉症の人の中には、特定の果物に反応する場合もあることがわかってきました。口がかゆくなる、のどがイガイガするなどの症状です。さらにひどい症状の時もあります。食物アレルギーも、今ないからといって安心はできません。花粉症のある人は、特に意識する必要があります。年末にアレルギー調査をさせていただきましたが、学校での配慮が必要になった時は、随時申し出てください。
- 学校管理下でけがをされた方へ  
見舞金給付が受けられる「スポーツ振興センター」の手続きは、初診日より2年以内なら申請ができますが、申請される場合は、早めに書類を出していただきますようお願いします。



## それ、音響外傷ではありませんか!?

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。  
また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



## 音響外傷 セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか?

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた

