



3月の保健目標
この1年間の自分の健康について振り返ろう

令和5年3月3日
歌浦小学校保健室

早いもので今年度も残り1か月となりました。6年生は卒業式まであと9日、1～5年生は修了式まであと14日です。やり残したことはありませんか？後悔がないように過ごすためには、毎日元気でいることが大切ですね。朝晩の気温の差も大きくなってきて体調を崩しやすい時期ですが、早寝・早起き・朝ごはんで免疫力をアップして、健康第一でがんばりましょう！



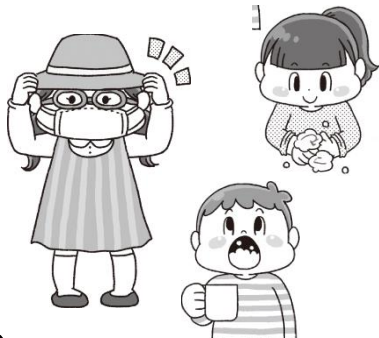
2月の中旬頃から、花粉症の症状での来室や欠席をする児童が増えてきました。花粉症の症状は、カゼと似ているところがあるので、判断がしにくく、どのように対処すべきか悩まれることもあるかと思います。鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が続く場合は、かかりつけの小児科や耳鼻科などを受診し、内服薬や点眼薬を処方してもらっておくと安心です。学校でも服用・点眼が必要な場合は、連絡帳などで担任に連絡をされてから児童に持たせてください。

この症状はカゼ？ それとも花粉症？	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、 日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

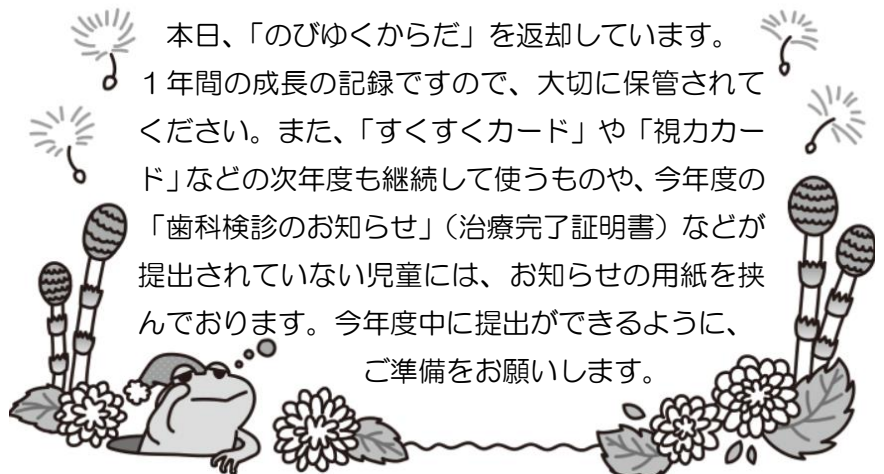
花粉症対策

合言葉は、
つけない！
おとす！



保健室からのお知らせ

本日、「のびゆくからだ」を返却しています。
1年間の成長の記録ですので、大切に保管してください。また、「すくすくカード」や「視力カード」などの次年度も継続して使うものや、今年度の「歯科検診のお知らせ」（治療完了証明書）などが提出されていない児童には、お知らせの用紙を挟んでおります。今年度中に提出ができるように、ご準備をお願いします。



「新型コロナウイルス感染症」情報(2月10日～現在)

【市内の感染段階】

レベルⅠ
(注意報発令)



【学校での対応】

本人に発熱や咳等の症状が見られる場合は、自宅で休養する。(出席停止)

*参照：佐世保市ホームページ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル (Ver.8)

*12月15日から、長崎県の感染段階対応の目安(レベルの分類)が改定されています。



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12～35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



*WHO (世界保健機関) より

毎日の

健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。

“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？ | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？ | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？ |
| <input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうんちが出た？ | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？ |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？ | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？ |

