

おうちの方へ お子さんと一緒に読んでください。

# ほけんだより 3月

九十九小学校 保健室  
平成30年3月2日  
第19号

インフルエンザ情報 寒さが緩み始めましたが、松井田町内では今週学級閉鎖をした学校があります。引き続き、インフルエンザ予防にご注意を！



## 3月の保健目標

耳を大切にしよう

1年間の健康生活を反省しよう



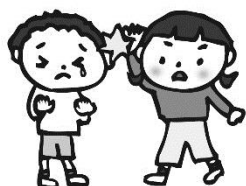
毎日働くみんなの耳。大事にしていますか？

だいたいな耳 こんなことは NG です !!

たたく

ひっぱる

そばでさけぶ



あなたは上手に鼻をかめていますか？  
かみ方を間違えると、ばい菌が鼻の奥や耳に入ってしまうことも。片方ずつ、静かにかむのがポイント♪

## 九十九小保健室の1年

保健室の利用件数

… 280 件

来室者がいちばん多かった月

… 4・11 月

ケガの手当てで来た人

いちばん多かったケガ… すいきず

体調が悪くて来た人

いちばん多かった症状… きもちわるい

(平成29年4月1日～平成30年2月28日までの記録です。)

春は内科(病気)で保健室に来る子が多かったです。一学期の初めは学年が変わってわくわくしますが、つかれもたまる時期。上手に休んで、病気にならないように気をつけたいですね。

一方、秋は外科(けが)で保健室に来る子が増えますが、けがをしたところを水できれいに洗ってから保健室に来る子も増えてきました。すばらしいですね。

30年度も元気いっぱい、勉強や運動をがんばりましょう！

## かふんしょうたいさく まいにち せいかつ 花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ…この時期になると、小学生でもこんな花粉症の症状に悩まされている人がいるようです。机に箱ティッシュ・ゴミ袋常備！なんて子も。



おも たいさく  
主な対策としては、

①花粉を体につきにくくしたり、吸い込みにくくしたりする

- ・マスク・花粉症対策用ゴーグル（めがね）・ぼうしの着用
- ・ツルツルした上着を身につけ、花粉を払ってから家に入る



また、症状をなるべく軽くするためには、

②生活リズムを整える

- ・早ね早起
- ・3度の食事をバランスよく
- ・適度な運動



それでも症状がひどい場合は、お医者さんで薬をもらうことも一つの手。完全に治すことが難しい花粉症だからこそ、なるべく症状がひどくならないように普段から気をつけましょう！

## のうひんけつ ひんけつ どっちがうの？脳貧血と貧血

そつぎょうしき しゅうりょうしき しかてん ふ ほん た じかん なが  
卒業式や終了式など、式典が増える春。立っている時間が長い  
と、めまいや立ちくらみなどをおこす場合があります。

これらは「脳貧血」と呼ばれていますが、「貧血」とは別の物。違いを知っていますか？



【脳貧血】立ち続けることで、脳に血液が届きにくくなるのが原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年頃に多く見られます。

→ 疲れや肩こり、睡眠不足だとなりやすい！しっかり眠ったり、運動したりするようにしよう。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体のすみずみに酸素がいきわたらないことが原因です。

→ 一番の対策は、栄養バランスを見直すこと。主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう。また、鉄分不足にも注意。レバー・小松菜・ほうれん草・カツオ・卵・菜の花などは、鉄分が多く含まれます。いつもの食事にプラスしてみましょう。

