

ほけんだより 3月

令和6年3月4日
 西陵小学校 保健室

進級・卒業まであと少しになりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか。心も体もずいぶん成長したと思います。1年間を振り返ってみましょう。



生活の中で **耳** をいたわるころがけ



定期的(ていきてき)に耳掃除(みみそうじ)をする
 (しすぎにも注意(ちゅうい))



鼻(はな)をつよくかみすぎ(かみすぎ)ない
 (片方(かたほう)ずつ)



ひとみもと(ひとみもと)とおおごえ(おおごえ)だ
 人の耳元(みみもと)で大声(おおいこゑ)を出さ(だ)ない
 (ふざけて叩(たた)いたりしない)



ヘッドホン(おんりょう)の音量(ひか)は控(ひか)えめに(じかんき) (時間を決めて)

～保護者の皆様へ～

今年度も、締めくくりの月になりました。今年度は、3学期に入りインフルエンザの流行があり、急激に感染者が増え学級閉鎖をすることになりました。今は、インフルエンザの感染者も少なく欠席者も少ない状況です。しかし、インフルエンザだけでなくいろいろな感染症は見られますので、油断できない状況です。

もうすぐ春休みです。春休みは、新しい生活へのステップの時季です。ちょっと緊張する頃かもしれません。リフレッシュして新年度を迎えられるように過ごしてほしいと思います。



第2回 学校保健委員会がありました

本年度テーマ 「メディアとの付き合い方を考え、健康な生活を送ることができる児童の育成」

～家庭と学校が連携した健康教育の推進を通して～

学校医 中村 浩一郎 先生

鹿児島県内のインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行について、新しい株の流行がある。免疫力や抵抗力を高めることが大事。糖尿病や心臓病のある人はリスクが高まる。

学校歯科医 迫田 敏文 先生

西陵小の子供たちはむし歯がない子がほとんどで、仕上げ磨きをしている家庭がほとんどある。学校検診をしているとよくわかる。むし歯はできないのが当たり前になってきている。

メディアの歯科への影響として、サラサラの唾液の分泌が抑制されることや下を向くことで唾液腺を圧迫して出にくくなることで、むし歯の増加や歯肉の炎症につながっている。

口を開けていることで口呼吸になり、感染症に感染しやすくなる。

学校薬剤師 佐多 照正 先生

オーバードーズについて、病気を治すための薬を、一度にいっぱい飲むことで辛いことから逃げたり、目立とうとしたりすること。オーバードーズは自分を傷つける危険な行為であり、薬物乱用である。

むし歯の治療率が、今年度は低くなりましたが、西陵小は、むし歯がある子供たちがとても少ないです。家庭での仕上げ磨きや定期検診を受診されていることが伺えます。保護者の方の協力なしでは、子供たちの歯と口の健康は維持できません。ご協力ありがとうございます。治療中の方も、まだ治療が終わっていない人も、ぜひ、春休み中に治療を済ませて新学年を迎えてほしいと思います。

学校では、集団生活をしますので、どうしても感染症が流行しやすいです。引き続き手洗い・うがい等の予防の声掛けを継続していきますので、ご家庭でも、引き続き予防をお願いします。子供たちが、1年のまとめをして、4月から次の学年への準備ができるように見守っていきたいと思います。1年間ありがとうございました。



保健室でお話をされませんか？

子どもさんのこと、ご自身のことなんでも構いません。気軽にお話をしてみませんか？
子育てを楽しめていますか？自分の心は満たされていますか？誰かと話すことで、新たな気付きがあるかもしれません。
希望がありましたら、日時を記入されて保健室へ出してください。

希望日時

月

日（ ）

時間（ ）時～

年 組 名前（

）

保健室でお話をしてみませんか？

子どものこと、ご自身のこと等何でも構いません。気軽にお話をしてみませんか？
心の中にあるもやもやと一緒に考えて
みませんか？ コーチング、カウンセリングの希望がありましたら、日時を記入して保健室に出してください。直接、連絡くださっても構いません。

希望日時

月 日（ ）

時間（ ）時～

年 組

名前（ ）