

あおぞら 3月号

(保健だより)

令和6年3月 志木小 保健室

今年度も残り1か月を切りました。先月から暖かいときと寒いときの気温差が大きく、そのせいか体調をくずしている人が多くみられます。気圧や温度、湿度など気候の急な変化で起こる体調不良のことを「気象病」といい、人によって症状やつらはそれぞれです。体調が悪いと感じるときはしっかり休み、1年間の最後を元気にしめくくれるようにしましょう。

3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう



〈けがについて〉

けがで保健室に来た人が一番多かったのは12月です。体育の授業中、一度に何人も保健室に来たことがありました。新しい種目の動きに慣れていないときや、反対に運動に慣れて油断してしまったときなどに危険があるようです。準備運動で十分に体をほぐし、動くときは周りの安全に注意して、けがを減らせるようにしましょう。

〈体調不良について〉

体調不良で保健室に来た人が一番多かったのは10月です。10月は今年度、志木小内でもっともインフルエンザが流行していた時期です。発熱による早退者が多く、学級閉鎖もありました。また、運動会の練習で体調をくずした人もいたようです。「体調がおかしいな」と思ったときは、無理をせず休むことが大切です。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

保護者の皆様へ

1年間、学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も引き続き子どもたちの健康と安全を第一に考え、学校とご家庭で連携してまいります。