

ほけだより 3月

2016年 3月
貝塚市立中央小学校
ほけんしつ
保健室



寒さも少し和らいで、花のつぼみもふくらみ始め、春の気配が感じられるようになりましたね。4月に始まる新学年に向けて、気持ちもソワソワ・ウキウキする頃ですね。ご家庭でも期待と不安の中で、それぞれに進級・卒業・入学の準備で忙がしいことと思います。この1年間を通して保健室では、成長した子ども達が頼もしく目に映りました。友だちと一緒に来室し、心配しお世話をしてあげている姿が多くみられ、みんなの成長をうれしく感じられました。保護者のみなさまにおかれましては、様々な学校行事にご協力いただきまして大変お世話になりました。本当にありがとうございました。新学年になってもよろしくお願ひ致します。

2月末からインフルエンザ A型も B型も混合して流行しています！



中央校区は A型が流行していましたが、B型も増えています！B型は高い熱は出ず、腹部症状（腹痛・下痢・嘔吐）の症状がみられることが多いです。感染している人の咳やくしゃみからでたウイルスは乾燥している場所では空気中に漂っています。引き続き学校でも換気をし、手洗い・うがいなどを進めてまいります。

またお医者さんからの登校許可もあり、治癒して一旦熱が下がっていても、再び発熱することもありますのでご家庭でもしばらくの間は安静にして、人ごみはさけてくださいね。

かぜ?花粉症?

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

1: 熱 花粉症→なし
かぜ→あり



2: 鼻水
花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい

3: 目
花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし



花粉症だと思っても、実はかぜ...
ということもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

かぜ気味のときは...



まだまだ インフルエンザに注意!



就学援助を受けておられる方へ

マイナンバー制度の開始に伴い医療券の

申し込み方法が変わります。

- ① 医療券を申請される方は連絡帳等で担任までお知らせください。
- ② 子どもさんを通じて「医療券の申込書」をお渡します。
- ③ 申込書は直接学校職員室または教育委員会学事課まで持って
お越しください。(対面での申請受付になります)
- ※マイナンバー通知カードまたは個人番号カードを持参してください。
- ④ 後日、子どもさんを通じて「医療券」をお渡します。
- ⑤ 「医療券」は医療機関に記入していただき、学校に提出してください。

★医療券の申込書を持って受付しても、その場で医療券を発行することはありません。余裕を持って申し込みください。

今年度最後の保健委員会活動



せいけつオリンピックが
おわりました！

3学期のオリンピックは保健委員会の人が突然、予告もなく教室に現れました！そんな不意打ち点検で見事パーフェクト（全員忘れ物なし！！）のクラスが2クラスありました！すごい！！

パーフェクト賞 (わすれた数：0)	1年1組	1年2組
銀メダル (わすれた数：2)	2年5組	5年5組
銅メダル (わすれた数：3)	6年3組	

メダルをもらったクラスのみなさん！おめでとうございませう。日頃からせいけつを心がけていて本当に素敵ですよ。みなさんもこれからもハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきてくださいね！

耳を大切にするためにふだんから
気をつけておきたいこと！

耳の働き

音を聞く

耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

耳について知ろう！

耳あかは自然に出てくる？

耳あかは、耳の穴（外耳道）にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。

耳がツーンとするのは？

耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

耳を守ろう

耳の近くで大きな音・声を出さない

耳のそばをたたかない

耳をさわりすぎない

おうちの方へ

耳からわかる心のSOS

ストレスで耳が聞こえなくなることがあるのをご存知ですか？「心因性難聴」といって、耳には問題がないのにストレスにより脳が聞こえにくさを感じてしまうのです。

心因性難聴の特徴

- ・6歳～12歳頃に発症しやすい
- ・比較的、女子に多く見られる
- ・「耳の中で音がする」などの自覚症状がある場合もある

症状が見られれば早めに耳鼻科を受診。心因性難聴と診断されたら何がストレスになっているのか、子どもたちの「心の声」に耳を傾けてあげましょう。

春休みのすくごに治療開始

歯や耳の治療はすませておこう

ごめんごゆ直し

ことばで伝えてもとのゆよしに

し(じ)かんも守る

生活リズムを整えて体調を管理

かたづける

いらぬものは捨てて整理整頓

たいないなものもそろえる！

しっかり準備して笑顔で新学期を！

3月9日はサンキューの日

1年間の「ありがとう」をつなごう

あなたももらってうれしい言葉をまずはあなたから友だちや家族に言ってあげてみてね！

ぎょうじよてい

3月の行事予定

卒業式	3月17日
修了式	3月24日

ひとりでなやまないで！

みなさんは、だれにも話せないような、とても困ったことがあったとき、どうしていますか？「おうちの人にも、学校の先生にも話しづらい…」そんな困ったことがあるときに、電話で話を聞いてくれる人がいます。電話番号は、3つあります。24時間いつでも話をきてくれるところと、そうでないところがありますので、どうしようもなく電話しようと思ったときは、つながる方にかけてみてくださいね。

189(いち・はや・く)	子ども家庭センター・児童相談所	24時間受付
06-6762-0088	子どもの虐待ホットライン	月曜日～金曜日 朝11:00～夕方5:00
0120-99-7777	チャイルドラインはらっぱ	月曜日～土曜日 夕方4:00～夜9:00