

# ほけんだより 3月

2013年3月  
 貝塚市立中央小学校  
 保健室



## ありがとう

この1年随、保健室にはたくさんの方が来室しました。保健室に来る人は、しんどかったりケガをしたりしている人が多いため、早く元気になってほしいと、いつも願っていました。

保健室から出ていくときは、みんな「ありがとう」と言ってくれます。「ありがとう」って、言つのも言われるのも、心があたかくなりますね。私たちみんなが、周りの人たちにいつも「ありがとう」の気持ちを伝えられたら、とてもしあわせだなと思います。



保健室まであと少しですね。この1年随みなさんはどんなふうに過ごしましたか？ 身の回って見て満足できる人、満足できない人、いろんな人がいると思います。どんな1年もその人それぞれにとってかけがえのない1年です。学年のしめくくりのこの巻頭を明るい笑顔で過ごすことができますように。

|                                 |  |   |                                 |                                  |                               |                               |  |   |
|---------------------------------|--|---|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|---|
| あ<br>さつが<br>しっかり<br>できた。        | か<br>らだを<br>動かすように<br>心がけた。                          | さ<br>んど(運動)の<br>し<br>よくじ(運動)<br>をきちんと<br>とった。 | た<br>いりょく(体力)<br>づくりを<br>がんばった。 | な<br>やみを<br>相談できる人<br>がいる。       | は<br>みがきを<br>ていねいに<br>した。     | ま<br>いにち、<br>朝ごはんを<br>食べた。    | や<br>さしい気持ち<br>で人に接する<br>ことができた。       | わ<br>生活の様子<br>を手エッセイ<br>しましょう。<br>◎ よくできた<br>○ 頑張ってきた<br>△ がんばりし<br>×: できなかった |
| い<br>がい・<br>手洗いを<br>こまめにした。     | く<br>が(学校)<br>の<br>い<br>い<br>みん時間を<br>じゅうぶんに<br>とれた。 | す<br>い<br>みん時間を<br>じゅうぶんに<br>とれた。             | つ<br>め(目)の<br>伸び過ぎに<br>気をつけた。   | ち<br>くそうの<br>調節がきちん<br>とできた。     | あ<br>くそうの<br>調節がきちん<br>とできた。  | む<br>ちゅうに<br>なれることが<br>ある。    | ゆ<br>うわくに<br>負けなかった。                   | る<br>ールを守って<br>行動した。  |
| え<br>いよう(栄養)<br>バランスに<br>気を配った。 | け<br>が(怪我)<br>の<br>い<br>い<br>緊急手当てが<br>できた。          | せ<br>きエチケット<br>を守った。                          | て<br>つだいを<br>しっかりした。            | ち<br>ちゅうしょう<br>(準備) 予防<br>に注意した。 | め<br>が寝れすぎ<br>ないように<br>気をつけた。 | め<br>が寝れすぎ<br>ないように<br>気をつけた。 | れ<br>の文字を<br>並べ替えて<br>メッセージ<br>を見つけよう! |   |
| あ<br>もいやりの<br>ある行動が<br>できた。     | こ<br>うつう(交通)<br>ルールを<br>守った。                         | こ<br>うつう(交通)<br>ルールを<br>守った。                  | と<br>もだちと<br>楽しい時間が<br>過ごせた。    | の<br>んびり<br>できる時間を<br>大切にした。     | ほ<br>けんしつを<br>上手に<br>利用できた。   | も<br>くひょうを<br>持って<br>行動した。    | よ<br>ふかしを<br>しないよう<br>心がけた。            | う<br>うかを<br>定らなかつた。   |



## 花粉症のことをもっと知りたい!

Q: マスクは効果がありますか?

A: マスクは花粉を吸い込む量を3分の1以下に減らしてくれます。

花粉症になっていない人も、花粉を吸い込む量が少なくなることで、新たに花粉症を発症しにくくなります。



Q: 花粉症は初期に処置するといいい?

A: 花粉症が初期の段階では、鼻粘膜の炎症がまだ進んでいません。

この時期に治療し始めると、炎症が進行するのを防ぎ、重症化を予防することができますよ。



## 新年度に向けて

おし達の治療は決まっていますか?  
 最新診断でおし達が合ったのに、治療に行っていない人は、おし達の前に検査者さんに行きましょう。また、おし達が合ったからなかった人も、定期的に検査者さんに来てもらいましょう。

メガネは目にあっていませんか?  
 メガネをかけている人は、定期的に検査を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。

調子の悪いところはありますか?  
 どこか痛むところやあざがあれば、おうちの人か先生に教えてください。新年度に向けて、万全の体調でのぞきましょう!



## 小児科でも花粉症に

●花粉症とは?

植物の花粉が原因で起こる、アレルギー症状のこと。

●代表的な症状は?

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

最近の調査で、乳幼児にも花粉症が増えていることが分かっています。

春先には、スギやヒノキの花粉症が多くなりますが、かぜと症状が似ているため、判断が難しい場合も。くしゃみや鼻水・鼻づまりが続く時は、花粉症の可能性もあります。自己判断でかぜ薬を飲ませないで、小児科に受診することをお勧めします。



## 耳そうじ気をつけて!!

耳あかは、耳の入り口から奥へ続くトンネル(外耳道)から、はがれた皮膚やほこりなどが固まってできるものです。

外耳道には、耳あかを入り口に向けて押し出す働きがあるため、耳そうじは、入り口近くだけでOKです。

奥のほうまで取るうとすると、耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷つけて、痛みやかゆみの原因になったりするので、注意が必要です。

!! 明るいうちで、まわりに入がないところで、人がぶつかったりして、耳を傷つける場合があります。