

ほけんだより3月

令和8年3月4日 高三小 保健室

3月の保健目標

<1年間の反省をしよう。>

いよいよ、今の学年も今月でおしまいです。4月から6年生は中学生に、1～5年生は学年が1つ上がり、新しい生活が始まります。その準備としてぜひやってほしいことは、「健康面のふり返り」です。「手洗いができていなかった。」「寝るのが遅かった。」「ゲームや動画を観てばかりで外遊びをしていなかった。」など、この1年間の自分の生活をふり返ってみましょう。そうして来年度を、みなさんがより健康にすごせるといいなと思います。ぜひお家の人と一緒に自分の生活をふり返ってみましょう。

中耳炎に気をつけよう

今年はいつもとより早く花粉が飛び始め、花粉症の人にはつらい季節が始まりましたね。鼻をよくかむ人が多くなっていると思います。中耳炎という病気を知っていますか？中耳炎とは、耳の奥にある中耳という部分のはれたり、痛んでしまっている状態をいいます。中耳と鼻の奥をつないでいる管(耳管)に鼻やのどからバイキンが入りこむことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、耳の聞こえが悪くなる(難聴)こともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎を予防するため、次のことに気をつけましょう。

- ① かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ② 耳をいつも清けつしておく。
- ③ 「耳が痛いな」と思ったら、病院へ行く。
- ④ 鼻をかむときは、反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



3年生・5年生に歯科講演会を行いました！

本校学校歯科医の立山先生と石和田先生に、3年生と5年生を対象に、歯や口の中の健康についてのお話をいただきました。むし歯がどうやってできてしまうのか、むし歯になりやすい場所、汚れを落としやすいハミガキのやり方、歯を失ってしまう病気「歯周病」についての話などを教わると、みなさんから驚きの声が聞こえてきました。事前にみなさんから出してもらった「歯医者さんに聞きたいこと」についてもたくさん答えていただき、みなさん興味津々にしっかり話を聞いていました。みなさんからの感想の一部を紹介します。



むし歯の原因は、①歯の強さ ②細菌 ③砂糖④ハミガキまでの時間が関係していることを初めて知った。どれか一つでも良くなれば、むし歯になりにくいと知れてよかった。

食べてすぐにハミガキをするのがいいと思っていただけ、食べて30分経ってからはいいと聞いてびっくりした。家族にも伝えようと思う。

動画を見て、歯ブラシを細かく動かした方が歯と歯の間まで汚れが取れることが分かった。



みがきたい場所によって、歯ブラシの向きや毛の部分を変えて見ようと思う。

歯が健康な方がサッカーのプレーも良くなると聞いて驚いた。

保護者の皆様へ

○年度末、該当学年に下記の書類を返却します。来年度以降使用しませんので、ご自宅で保管または破棄してください。

- 耳鼻咽喉科保健調査票 (R4年度改訂版) …5年生のみ
- 眼科保健調査票 (R5作成)、脊柱・運動器検診調査票、健康調査票…6年生のみ

○健康診断で受診勧告を受けまだ受診されていない場合は、春休み中に必ず受診してください。

1年間、本校の学校保健にご協力いただきありがとうございました。これからも、子供たちが利用しやすい保健室を目指して、心身の健康をサポートできるように努めていきたいと思えます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。