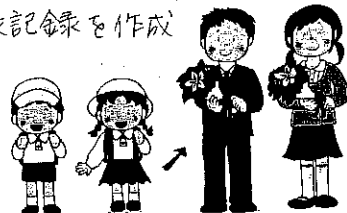


ほけんだより No.9

厚栴立高尾小学校
保健室 平成30年3月13日

冷めたい空気がゆるみ、日も長くなり、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も残り少なくなりましたが、子どもたちの成長をしみじみと実感しています。

先日、6年生の身体測定を行い、6年間の成長記録を作成中です。人生でこれだけ成長する時期はないので、保護者のみなさんの感慨はひとしおのことと思います。成長期の子供への最高のプレゼントは、良い生活習慣！健康な成長をこれからも応援していきますよ。6年間に身長は平均36cm伸びます！！



1年間健康に過ごせましたか？

家族みんなど
ふりかえてみましょう！

<input type="checkbox"/> 早く早起きをした	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べた
<input type="checkbox"/> 食後に歯をみがいた	<input type="checkbox"/> 外でよく遊んだ	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くした
<input type="checkbox"/> ありがとうをよく言った	<input type="checkbox"/> ゲーム、スマホは決めた時間を守って使った	<input type="checkbox"/> だれにでも元気よくあいさつした

「早く早起き朝ごはん」が〇にはならなかった人は「なぜ」でしょう？

朝食が食べられなかった「なぜ」

原因

- ① 起きるのが遅く、食べる時間がなかった
- ② 夜食を食べたらおなかがすいていなかった

対策

- ① 登校1時間前までに起きるように、夜早く寝る
- ② 寝る3時間前になったら食べない

なかなか眠れなかった「なぜ」

原因

- ① 寝る前に神経が高ぶっていた
- ② 運動不足だった

対策

- ① 寝る30分前にはゲームやスマホをやめる
- ② 日中、適度な運動をする

健康な身体は1日にしてならず！

健康な人でも、1日にガン細胞は数千個発生していて、免疫系が機能することで病気にならずにいると言います。子どもも大人もストレスの多い現代では、家でのリラックス、食事と睡眠を毎日大切にしないと、どんどん免疫力が低下してしまうと思っています。子育ては口や手を出して苦勞するより、笑顔と食事と入眠を毎日心がける努力を要する。これに限ると思います。

滲出性中耳炎にご注意を

幼児から小学校低学年ぐらいによくみられ、鼓膜の奥（中耳腔という空間）に液体がたまって、聞こえが悪くなったり、耳がつまった感じがするのが「滲出性中耳炎」です。急性中耳炎のように、強い耳の痛みや発熱はありません。例えば、「後ろから呼んでも振り向かない」「テレビの音を大きくする」などの様子がみられるときには、滲出性中耳炎が疑われます。手術が必要な癒着性中耳炎や真珠腫性中耳炎になってしまう場合もありますので、疑わしいときは放置せず、早めに受診をしてください。

3月3日は 耳の日

ちゃんと聞えていますか？

正しい耳そうじのしかた

かたいもの注意
耳かきではなく綿棒を使う

やりすぎ注意
1か月に1回くらいで

ニコリ注意
軽くクルクルと回すように

つっこみすぎ注意
ふだんはお風呂の後にタオルを肩でまいてクルッとひとふき

奥まで入れない
入口から1.5cmくらいまで

この一年も楽しく保健室で子どもたちを見守ることができました。保護者のみなさまのご理解、ご協力ありがとうございました。

近藤