

ほけんだより3月号

富山市立杉原小学校

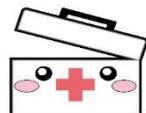
令和7年3月



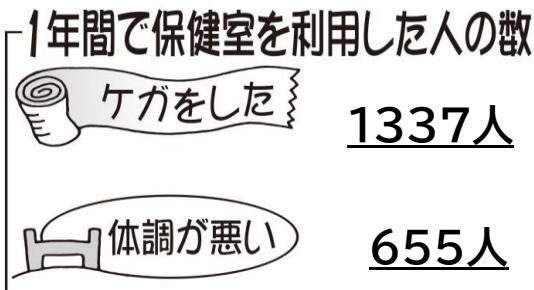
いよいよ残り1か月。学年の締めくくりの月です。今年度も様々な保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。3月も元気に過ごせるように、十分な睡眠、偏りのない食事、規則正しい生活の継続をお願いします。



3月の保健目標 健康生活をふりかえろう



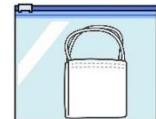
杉原小学校の保健室の1年間



(2月25日現在)

その他、(爪切り、相談
給食マスク忘れ等)

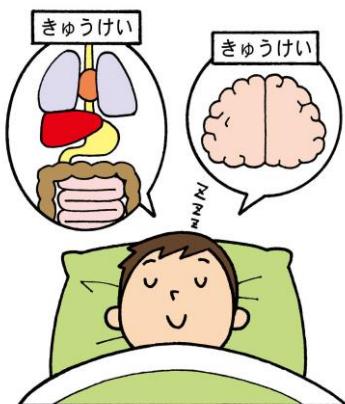
264人



今年度、新型コロナウイルス感染症で休んだ人は7人（昨年度15人）で、インフルエンザは18人（昨年度117人）でした。その他の出席停止感染症は6人です。全校の出席停止日数は68日で、昨年度の300日と比べ4分の1以下でした。全国的にインフルエンザが大流行し薬が不足していた時期も、本校では流行することなく、杉の子は元気に登校していました。

1年間で病気やケガ、その他健康相談等で延べ2257人（昨年度2153人）が保健室を利用しました。病気で多かったのは頭痛、腹痛、だるい、眠いなどの症状です。ケガで多かったのは、打撲、擦り傷、虫刺され、切り傷です。

気になるものとしては、寝不足からくる体調不良で来室する杉の子です。1月の学校에서도お伝えしましたが、**学齢期の睡眠は9~11時間必要**だといわれています。しかし、スマホや夜間スポーツクラブ等で睡眠が削られ、せっかく登校したのに、体力がなく保健室で休養するケースが多く見られます。子供も大人も、好きなことは時間で忘れて夢中で続けていますが、理解できないことは退屈で飽きてしまいます。これが悪循環となり、学力面（集中力、学習意欲の低下）、身体面（免疫力の低下、体調不良）、心（自己中心的、人間関係のトラブル）等の問題が出てこないか心配です。小学校は、この期間でしか体験できない生活が詰まっています。楽しいことが優先してしまう気持ちは分かりますが、どうか、子供たちの、脳を育てることを意識して、睡眠時間を確保できるようお願いします。



3月3日は「耳の日」です



「3 3 = みみ」で「耳の日」、そして、WHO（世界保健機関）が決めた国際耳の日です。耳は、音を聞くだけでなく、平衡感覚という体のバランスをとる働きもしています。耳の機能が乱れると、車酔いのように、めまいや吐き気、嘔吐等の症状があらわれます。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考えて、耳を大切にしましょう。

ヘッドホン難聴に注意！！

ヘッドホン（イヤホンを含む）等で、大きな音を聞き続けていると、耳の奥にある音を聞き取る細胞が傷付いて、将来、音が聞こえにくくなります。大きな音を聞き続けるのはやめましょう。



～耳を大切にするために気を付けること～

1. 耳の近くで
大声を出さない



2. 耳を叩かない



3. 耳掃除は
やさしくする

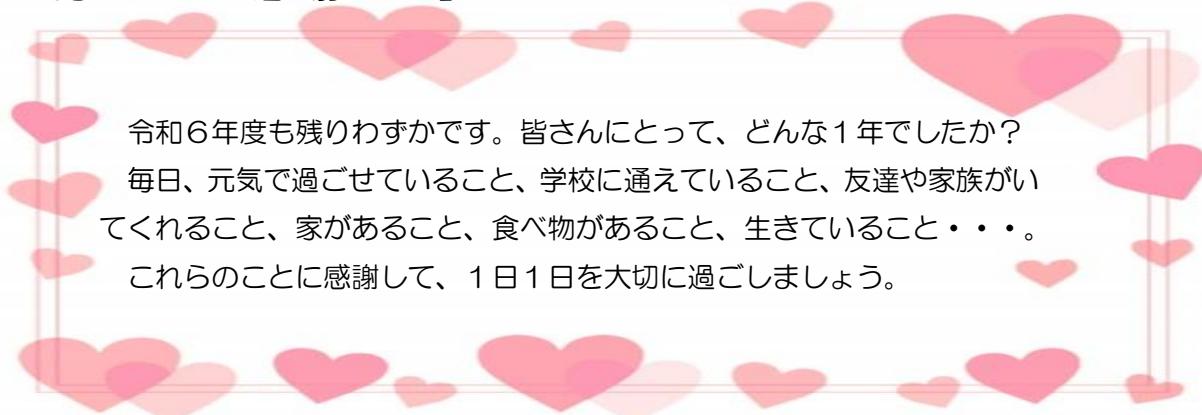


4. 鼻は片方ずつ、
やさしくかむ



3月9日は「感謝の日」です

3/9 (Thank You)



6年生51名の皆さん、ご卒業おめでとうございます



日頃から、寝不足や疲れ、偏った食事が続くと、大切な卒業式で、緊張感の中、突然、ふらつきやめまい、頭痛等が起り、ひどい場合は倒れ込んでしまうことがあります。そうならないためにも、早めに寝て、疲れを取り、早めに起きて、ゆっくり朝食をとり、生活リズムを整えておきましょう。残りの日々も、1日1日を大切にして、元気に過ごしましょう。