

ほけんだより 3月

令和4年 3月15日 妙円寺小学校保健室

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始める頃という意味です。暦に合わせたように少しずつ暖かくなってきましたね。春が近づいてきています。卒業や進級に向け、1年間のまとめをしながら新しい季節へ思いがふくらむ季節でもあります。子どもたちの1年間のがんばりを認め、新しいスタートへのサポートをよろしく願います。また、今年度も感染症予防を中心に御協力ありがとうございました。

親子で感謝を伝えよう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。

オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」でした。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



多かったけがは
1位 すりきず
2位 打撲
3位 切りきず

スポーツ振興センター対象のけがは25件でした

保健室の1年間 (4月~2月)

保健室を利用した人
1536人

病気が悪化した人
437人

ケガの手当てに来た人
1099人

保健室に来た人が多かった月
208人(10月)

多かった症状は
1位 頭痛
2位 気分不良
3位 腹痛

昨年度は、のべ1313人の保健室利用でした。

新年度における

〇具合の悪いところや治療が終わっていないところがあったら、早めに治しましょう。

健康診断でむし歯が見つかったのに、治療に行っていない人は休みの間に歯医者さんに行きましょう。また、むし歯の見つからなかった人も定期的に歯医者さんにみてもらいましょう。

メガネをかけている人は、知らないうちに視力が変わっていることもあります。

〇感染症対策を続けましょう。

春休みの間も体温・体調の確認を続けましょう。4月6日(水)は、3月分の「体調・マスク・ハンカチ確認票」内の4月6日分に記入して登校しましょう。

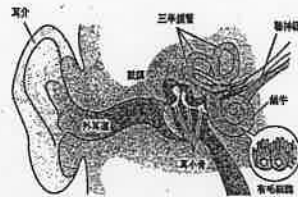


耳の日

1

耳は音を「信号」に変換して脳に伝えている。

音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛の中にある有毛細胞に伝わり、音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。



2

失った聴力は回復しないことも...

音を信号に変える有毛細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。有毛細胞が壊れて失った聴力は、戻らないかもしれないのです。



3

耳を守るためには音量と時間に注意

WHO (世界保健機関) は「75dbの音の大きさで、1週間に40時間まで」を子どもの耳を守る安全の目安としています。75dbは、1m離れて会話できるくらいの音量とされています。

◆安全とされている音量と時間の目安

	db (音の大きさ)	時間
■	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘッドライナー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分



4

スマホの音量は、60%未満に

携帯音楽プレーヤーをイヤホンで聴くときは、静かな場所でも周りの会話が聴こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げること、聴力の保護になりますよ。



5

耳にも、休憩が必要

音を信号に変える有毛細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音を聞き続けるとダメージは回復できなくなってしまいます。

音楽を聴くときは休憩をとることを心がけてくださいな。



6

キケンのないところで聴こう

自転車に乗りながら、夜道を歩きながら、交通量の多いところで...そんなイヤホンの使い方をしていませんか?

イヤホンで音楽を聴くことに没頭すればほど、キケン知らずの情報を遮断することになります。周囲の環境が安全かどうかを確かめてから聴くようにしましょう。



『健康生活チェック表』への御協力、ありがとうございました！

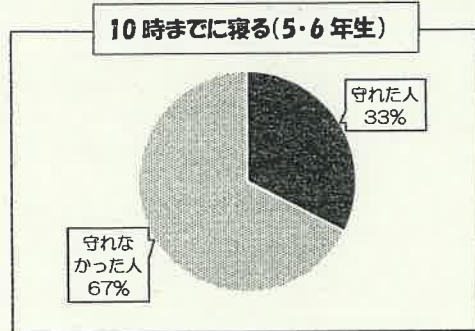
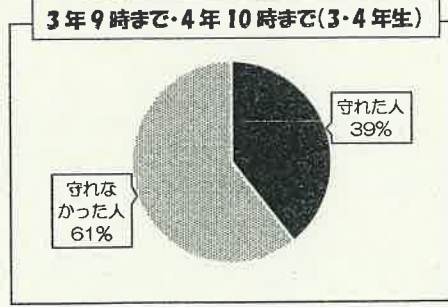
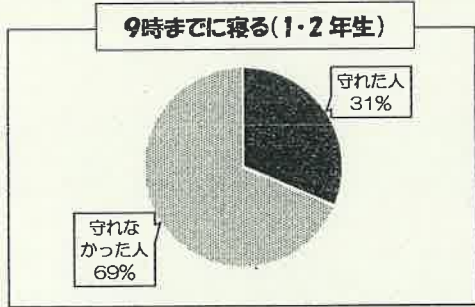
1月に実施した「健康生活チェック」の集計結果をお返します。ちょうど学級閉鎖等が続いた不安定な時期でしたが、たくさんの御協力をいただきました。感謝申し上げます。

7項目のうち、「朝ごはん」「手洗い・うがい」「歯みがき」の3項目は、休日と平日に若干の違いがあるものの、概ね目標が達成できているようでした。今回は、「就寝時刻」「テレビ視聴時間」「ゲーム等をする時間」の3項目について、グラフにまとめてみました。

コロナ禍や寒い時季ということからおうちで過ごす時間が増えたにも関わらず、テレビ視聴時間もゲーム等する時間も守れなかった人の割合は増えていないという嬉しい結果でした。

本日、子どもさんの2回分の「健康生活チェック表」もお返しますので、集計結果と併せてご覧になってください。そして、ぜひ親子で話題にし、新年度を見据えた目標やルールを話し合う材料にしてください。よろしくお祈りします。

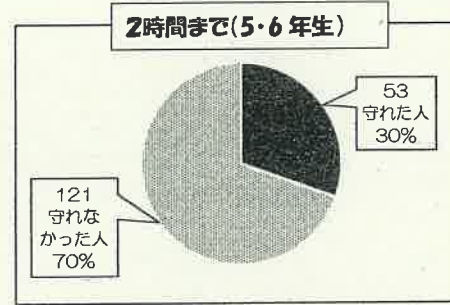
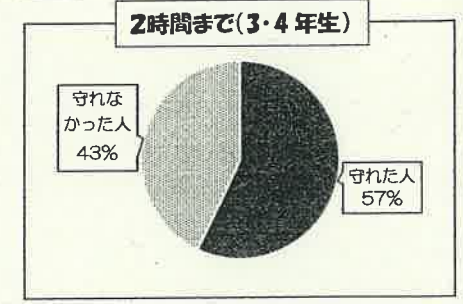
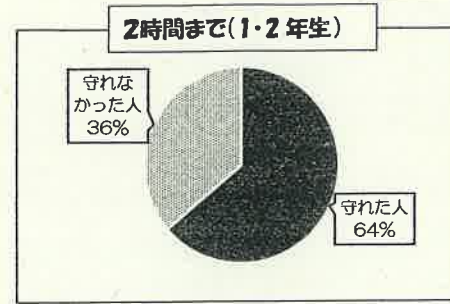
1 就寝時刻



R3・9	1・2年	守れた人の割合	…30%
	3・4年	〃	…42%
	5・6年	〃	…29%

過去2年間、どの学年も約35%前後で目標時刻に就寝できている状況には大きな変化はないが、9月に比べ、今回低学年と高学年が目標時刻に就寝できた割合が増えている。

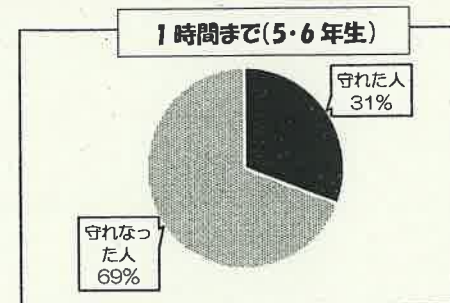
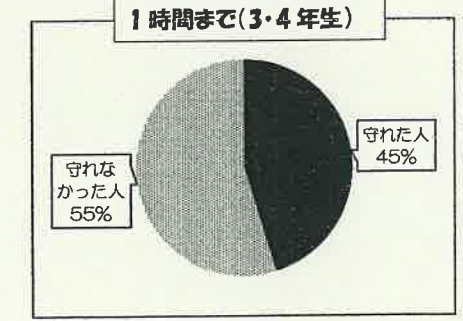
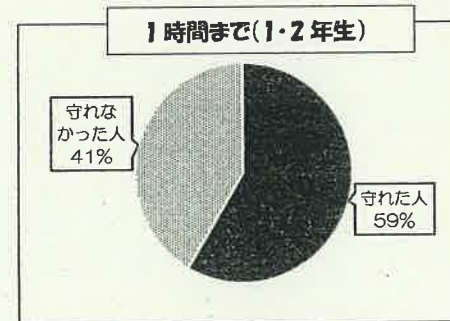
2 テレビ視聴時間



R3・9	1・2年	守れた人の割合	…43%
	3・4年	〃	…46%
	5・6年	〃	…30%

9月は守れた人が半分以下の割合だった1~4年生が、今回は6割前後とテレビ視聴時間が守れた人の割合が増えている。しかし、高学年は7割ができていないようである。これは、9月と変わっていない。

3 ゲーム等をする時間



R3・9	1・2年	守れた人の割合	…52%
	3・4年	〃	…45%
	5・6年	〃	…33%

低学年は約6割が目標時間の1時間以内と9月よりも守れた人が増えている。しかし、中・高学年はほとんど変化がなく、特に高学年は守れなかった人が約7割と高い割合のままである。