

ほけんちより 3月

令和6年3月1日
福岡小学校 保健室
※おうちの人といっしょにみてください。

3月の保健目標 ~1年間の自分の健康をふりかえろう~

まだまだ風は冷たいですが、少しずつ寒さもやわらいできました。あつという間に、1年のしめくくりの月、3月です。来月からは新年度が始まります。6年生は中学生、1~5年生は新しい学年になります。新しい1年を元気にスタートできるように、残りの日々も健康に気をつけて過ごしていきましょう。1日1日を大切にしてくださいね。



「3月3日は耳の日」 毎日使う耳を大切にしましょう。

身近な病気です

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています。今、とても身近な病気といわれています。



イヤホン 難聴 に 注意!

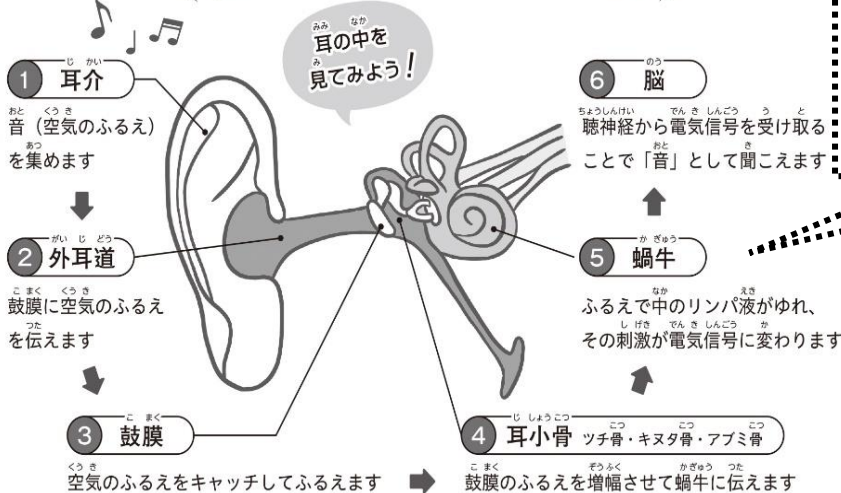


イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

音が聞こえるしくみ



ここの中の細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえない」と思ったときは、かなり進行しているかも…。だから予防が何より大切です。

こんな時は、すぐに耳鼻科へ!

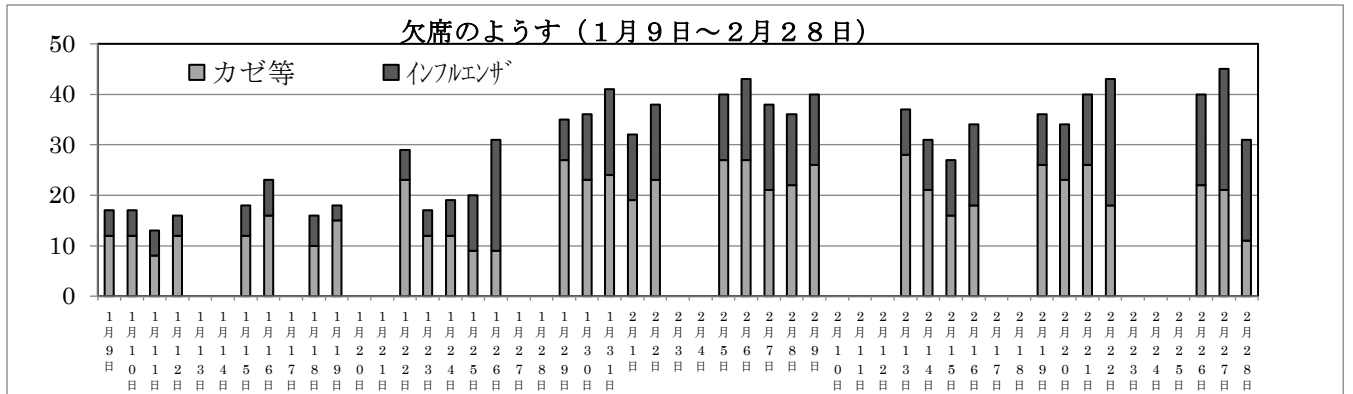
- 耳鳴りがする
- 耳がつまっている感じがする
- 聞こえにくい



～おうちの方へ～



★本校の風邪状況について



1月末から増え始めたインフルエンザですが、今もまだ学年問わず、多くの方が休んでいます。2月上旬にはA型の方もいましたが、今はほぼ「インフルエンザB型」です。発熱、のど痛、体のだるさなど、A型と同じ症状も多くありますが、「鼻水、鼻づまり、咳だけで熱がない」場合でも、B型と診断されているケースも多くあります。花粉症の症状にも似ているので、花粉症と思いきや、インフルエンザだったという報告もあります。市内でもインフルエンザB型が主流です。インフルエンザは抗ウイルス薬がありますので、体調不良を感じたら、早めの受診をおすすめします。またインフルエンザは、医師の許可がおりるまでの期間、「出席停止」となり欠席扱いにはなりません。診断されましたら、速やかに学校までご連絡ください。

★小中合同学校保健委員会について

ふじみ野市内の小中学校では、子供たち一人一人が心も体も健康に過ごせるようにと、健康を共に考える会があります。その1つである、小中合同学校保健委員会を2月16日（金）に行いました。花の木中学校、さぎの森小学校、福岡小学校の3校合同で行い、共通の健康課題について考える機会となりました。

第1部は、埼玉医科大学産婦人科医の高橋幸子先生をお招きし、「中学生と考える。～性ってなに？～」をテーマとした講演でした。「性」とは、心と心の触れ合いのことです。花の木中学校の3年生が参加し、命の大切さを通して自分の身体を守る術を学びました。



また中学生の生活の中で、体について心配なことや不安なことにも触れ、特に女の子では生理痛に使う、痛み止めの正しい使い方も教わりました。今後のお子様の成長のために、大切な学習内容でした。来年度以降も、親子で一緒に参加できるような会に取り組んでいけると考えています。

第2部では、「災害発生状況」と「歯科受診率」についての各校の現状と課題を発表しました。小中でのけがの場合や時期の違いや、年齢が上がるにつれて歯科受診率が低下する課題などを話し合いました。今後も小学校と中学校が繋がって、子供たちの9年間の成長を共に見守っていきたいと思います。

【保護者の感想より（PTA保護者参加）】

☆ネガティブな内容すぎると、性に対してマイナスな気持ちになってしまうと思う中、今回のお話は性と向き合うことの大切さや、知っておくことの大切さを知ることができたと思います。

☆とても分かりやすく、子供たちにも届きやすい内容と距離感で、とても的確な講演内容でした。むしろ小学校高学年からこの先生のような講義が必要なのかもと思います。