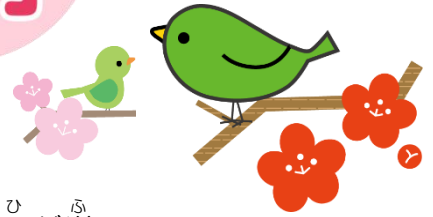


ほけんだよい



令和6年3月1日
上大野小学校保健室



じどう 児童のみなさんへ

3月に入り、日差しの暖かさや陽気で春らしさを感じる日が増えました。春の天気は変わりやすく、汗ばむような暖かい日や冷たい北風が吹く日など不安定な天気が多くなります。

寒い日と暖かい日が繰り返される天気のリズムを「三寒四温」と言います。寒さが三日続くと四日暖かい日がやってくるというリズムのくり返しをしながら、だんだん本格的な春に近づいていくそうです。天気予報をチェックしたり、衣服で調節しながら、この時期を乗り越えていきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

いちねんかん けんこうせいかつ ふ かえ 一年間の健康生活を振り返ろう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

ねんかん けんこうせいかつ かえ 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

中耳炎に気をつけよう

ほう 放っておくと、なほ 治りがわるいので
じ び か 耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

中耳炎は、耳の中にウイルスや細菌が入りこむことで炎症が起こる病気です。ウイルスや細菌は、耳の穴から入るのではなく、のどにつながる耳管から入ります。風邪をひいて鼻がつまると、耳管にウイルスが入りこみやすくなり、中耳炎の原因となります。風邪をひいたあと、耳の痛みや聞こえにくさを感じたら、すぐに病院で診てもらいましょう。

貧血について

のうひんけつ ひんけつ
～「脳貧血」と「貧血」のちがい～

3～4月は式典などの学校行事が多くなる時期です。ずっと立っていると、気分が悪くなって倒れてしまう人がいます。ふらつきで倒れてしまうことを貧血と呼ぶことがあります。正しくは「脳貧血」といい、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、脳に血液が回らなくなって起こる症状です。ふらつき・めまい・頭痛などのほか、まれに失神やけいれんが起こることがあります。寝不足や疲労などが原因になることが多いので、十分な食事や睡眠で体調を整えておくことや具合が悪くなったらすぐに周囲の人に知らせることが必要です。



ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足が原因で、十分な鉄分などの摂取が効果的です。

保護者の方へ

今年1年、子どもたちは心も体も大きく成長しました。中には、上履きなどが小さくなったなどで痛みを感じている子もいます。身の回りの物を交換したり、消えかかった名前を書きなおしたりと、次の春に向けてのご準備をお願いします。

