

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
NO.12

R6 (2024) 年3月12日

いま がくねん す のこ すこ がつ くら ところ からだ せいちょう
今の学年で過ごせるのも残り少しです。4月に比べると心も身体もたくさん成長しましたね。
ねん ふ かえ あたら がくねん じゅんぴ
1年を振り返って、新しい学年における準備をしましょう。

ねん けんこう
1年の健康についてふりかえろう

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標



かふんしょう きせつ き
花粉症の季節が来ました



かふんしょう
花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、
はなみず はな しょうじょう お
鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。顔がかゆい、はだがピリピリするなど皮ふ
しょうじょう で
にも症状が出る場合があります。また、花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べた後に、数分
いなきち ぐち ぐち
以内に唇や口がかゆくなる人もいます。症状が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう。

かふんしょう げんいん げんいん しょうぶつ
花粉症の原因となる植物は？

花粉症の原因となる花粉を飛ばす植物は、多くの種類があり、飛ぶ時期もちがいます。

スギ、ヒノキ (1~5月)

ブタクサ、ヨモギ (7~12月)

その他

ハンノキ(1~6月)
シラカンバ(3~6月)
イネ (一年中)
など
※地域によっても、花粉の飛ぶ時期がちがいます。

いえ かえ あと かふんたいさく
家に帰った後の花粉対策

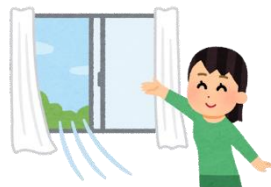
○ こまめにそうじ



○ うがい・洗顔



○ 換気の窓の幅は10cmぐらい



こんねんど ば じゅしんりつ ばーせんと
今年度のむし歯の受診率は58.3 %

ぜんねんど ぜんこう じゅしんりつ ばーせんと ことし ぜんねんど はいしゃ
前年度の全校の受診率は、64.7 % でした。今年度は前年度より歯医者さんにおし歯を診て
もらっている人が少ないです。まだ歯医者さんを受診していない人の中には、むし歯の本数が多い
人もいます。むし歯がない人は、これからもむし歯ゼロを目指しましょう。歯の中でも大人の歯
(永久歯)は特にむし歯になりやすいので、しっかりみがくようにしましょう。

むし歯は、大丈夫と思って放っている間にどんどん大きくなって、痛みが出てきたころには、
しんけい
神経までぼろぼろになっていることがあります。春休みを利用して受診し、新年度をピカピカの
はむか
歯で迎えられるようにしましょう!!

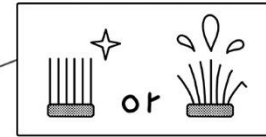
は けんこう たいせつ
歯の健康に大切なこと

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



食べたたら、みがく

お口の中の細菌数

食後はチャンスだぜ〜♪

朝食 昼食 夕食

就寝中もね♪

食べた後と寝ている時はむし歯がでやすいんだね!

ここ大事!!

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!

歯と歯肉のさかい目

奥歯のみぞ

歯のうらがわ

歯と歯の間

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

3月の保健のおはなし

3月の体重測定の後、保健指導を実施しました。その内容について紹介しますので、ご参考ください。

1・2年生「よいうんちをしよう」

今回の低学年の保健指導では、よいうんちとはどんなうんちなのか、よいうんちをするためにはどのような生活をするとうんちがよくなるのかについて勉強しました。



食べ過ぎた時はドロドロしたうんちが出る、野菜不足の時はコロコロしたうんちが出るというようなことを学び、「うんちは身体からのおしらせ」ということも勉強しました。子どもたちは「いつも出ているうんちはこれ!」「おなか痛い時にこのうんちでた」など、自分の生活を振り返ることができていました。

近年では、小学生の3人の1人が便秘症であると言われています。便秘症になっていることに気づかない場合もあります。ご家庭でもお子さんがトイレに入っている時間が長すぎないか、毎日だけでなく週に3回ぐらいでは出ていそうかなど、見直す機会になればと思います。

3・4年生「耳の話」

3月3日は「耳の日」、それにちなんで中学年では耳の話をしました。授業では、耳の役割が2つあることを勉強しました。



1つ目の役割は、音を聞くことです。音を感じ取っている鼓膜の薄さは約0.01mmであることを紹介したら、驚いた様子でした。鼓膜は薄いので、大きい音や叩く、ぶつかるなどの衝撃に気をつけるように伝えました。また、耳掃除をするときは浅く優しくするように伝えました。



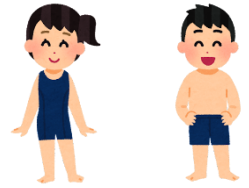
2つ目は、体のバランスを感知することです。この役割を紹介したとき、「そんな役割あるんや!」など子どもたちは驚いた様子でした。また実際に体のバランスを試すために、みんなで目をつぶってその場で足踏みをして、同じ場所にいるか実験しました。3・4年生のみんな、同じ場所でバッチリ止まっていました。ご家庭でも簡単にできるのでやってみてはいかがでしょうか。

5年生「いのちの授業」(保健師 片本さん)、「プライベートゾーン」



2月1日(木)に保健師の片本まなみさんをお招きして、「いのちの授業」をして頂きました。妊娠の経過や出産の様子について、助産師として勤務されていた時のエピソードも織り交ぜながら話をして頂きました。赤ちゃんの人形の抱っこ体験では、5年生みんな実際に赤ちゃんを抱っこする時のように、優しく抱っこしていました。授業の最後には「みんな

が今ここにいることが奇跡」「生きているだけで100点満点」と教えてくださりました。



水着で隠れるところが「プライベートゾーン」

また、3月の体重測定後の保健指導ではプライベートゾーンについて勉強しました。授業は体重測定後、女子は保健室担当が、男子は担当が授業をしました。

思春期では身体だけではなく心も大人に近づき、人からどう見られているかを意識するようになります。成長は個人差がある、人の身体や見た目についてからかってはいけないということを伝えました。

6年生「不安や悩みとの向き合い方」

小学校生活残り少しの6年生。春から環境が変わって、不安や悩みが出来るかもしれません。今回は、不安や悩みが続くとどうなるのか、どうやって向き合っていくことが大切なのかについて勉強しました。



心理的なストレスが積み重なって、腹痛や頭痛などが現れることがあります(心身症)、小学生～中学生はそれらを訴えることが多くなっています。ストレスを軽減するために、自分なりのリラックス方法を見つけたり、問題と向き合ったりすることが大切であることを伝えました。また、その場でできるリラックス方法として「呼吸法」と「動作法」を紹介しました。



呼吸法

- ・ 鼻から息を吸いながら、お腹を膨らませる。
- ・ 口から息を吐きながら、お腹をへこませる。

動作法

- ・ 肩をあげて5秒数える。
- ・ 肩をすんと下げて力をぬく。

最後に、不安や悩みに向き合っていくことも大切ですが、悩みなどがあつたら頼れる人に相談することも大切だと伝えました。子どもたちが悩みなどを一人で抱えることなく、周りの人の力も借りながら問題と向き合っていくことが出来たらと思います。