

ほけんだより 3月

長瀬第一小
保健室
R7.3



WHO (世界保健機関) は「2050年までに世界で25億人 4人に1人が難聴になる恐れがある」と警告しています。

原因の一つは、ヘッドホンなどで大音量の音楽を長時間聞くこと。少しずつ進行していくので異変に気づきにくく、失った聴覚は戻らないと言われています。

健康な耳を持つ大人に育ってほしいですね!

やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

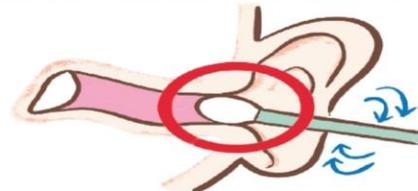
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



親子で感謝を伝えあふ ★3月9日はサンキューの日★

「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。

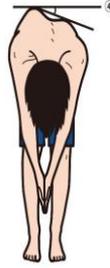
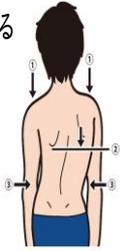
3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。



◎現代の子どもたち・・・体格は向上 運動能力は低下!

✿ 4月の健康診断でのチェックポイント ✿

- 1 両肩の高さに左右差がある
- 2 肩甲骨の位置に左右差がある
- 3 ウエストラインに左右差がある



- 4 前屈した背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起が見られる

- 5 前屈や後屈の時、腰が痛くなりやすい



- 6 片足立ちが5秒できない、途中でふらつく



- 8 腕を伸ばした時、肘が曲がる



- 7 しゃがむ時、足裏全部が床に付かない



- 9 バンザイした時、両腕が耳につかない



★運動器検診をやってみましょう!

幼児期の運動不足が運動能力の低下の原因だそうです。

気になるところを見つけたら、**4月に配布される保健調査票**にチェックしてください。

6・7・9番は特に難しいようです。

★まとめの季節 どんな一年間でしたか?

3月1日現在

この1年、さまざまなことで保健室に来ましたね。1度も利用しなかった人もいます。同じケガでも、カットバンや湿布が、どうしても必要な人、貼らなくても大丈夫な人。体調不良で、家に帰りたくなる人「給食を食べてみる。」「あと1時間がんばってみる。」と言える人もいました。

『首から上のケガ』『いつもと違う体調』など、すぐに相談することも大切なことです。学年が上がり、経験を積むことで、自己判断ができるが増えてくるようです。

自分の体の様子は、自分が一番分かっています。自分の言葉で伝えられるようにしましょう。



来年度も、みんなが明るく楽しく健やかに
そして優しい気持ちで過ごせますように・・・
春休みが来たら、よく考えてしっかり準備を整えましょう。

