

3月 ほけんだより

卒業
おめでとう!



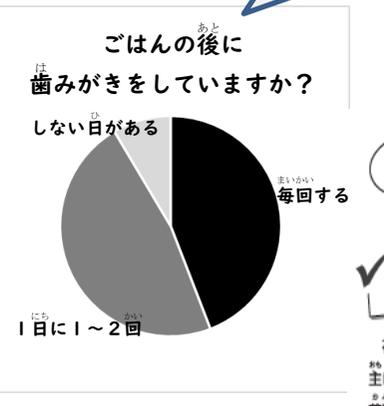
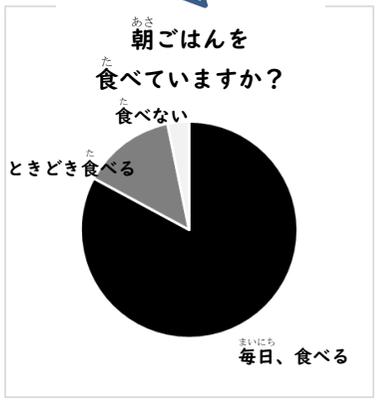
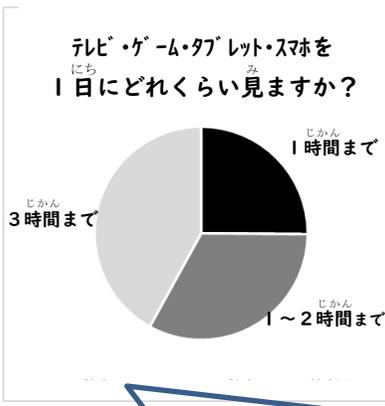
令和5年度 中央小学校 ほけんしつ

あたたかい日が少しずつ増え、春らしさを感じられる季節がやってきました。
今年度も残りわずかとなりましたが、みなさんにとってどんな1年でしたか？
もうすぐ卒業式と修了式ですね。新年度も、心もからだも健康で笑顔の毎日を
過ごせますように・・・
保健室から応援しています♪

★「せいかつアンケート」の結果です★

毎日食べる人が80%
食べない人が3%

89%の人が毎日1~3回
歯みがきができているよ



スマホやゲームを、毎日3時間以上見ている児童が、41%と一番おあつたです・・・

スマホ・ゲームによる脳の障害

トランプ神経のはたらきが低下
よろこび・意欲・学習

前頭葉のはたらきが低下
考える人を思いやるがまんする推察する集中する

4ない人間

- ① 考えない → すぐに検索してしまう
- ② がまんできない → 感情をおさえられない
キレる、すぐにリセットしたくなる
- ③ がんばれなない → 好きなことややりたいことがない
- ④ 思いやれなない → 人の気持ちがわからない

スマホ・ゲーム障害 対策 (例)

★スマホを持たせるのは、できるだけ遅くする!!!!
(親同士で協力する)

- ・家族全員(祖父母も)に障害について情報を共有する
- ・外で・リアルで・対面で遊びましょう!
- ・安全確認はキッズケータイで可能
- ・子ども部屋、寝る部屋には持っていかない
- ・時間制限、ペアレンタルコントロール
- ・スクリーンタイムの設定

子どものゲーム依存は脳は未発達なので、大人のギャンブル依存よりはるかに、治療が困難だそうです

花粉症の季節がやってきました

花粉症対策

花粉症の3大症状

- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。
風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方~夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？
鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも・・・

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す

花粉症の人と花粉症じゃない人も対応の基本は 入れない・つけない・落とす

- 入れない** 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。
- つけない** 花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。
- 落とす** 服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

保健室の1年間の記録

保健室の利用者数 3843人

ケガで来た人 1863人

体調が悪くて来た人 1059人

一番多かったケガ 打った

一番多かった症状 しんどい だるい

保護者の皆様へ

★1年間ご協力いただき、ありがとうございました★

〈引用・参考文献〉
「スマホを持たせるのは遅いほうがいい」山中徳良 (2019)