

ほけんだより



あさひがおかしょう ほけんしつ
旭丘小 保健室

あたたかくなり、過ごしやすくなりました。6年生はもうすぐ卒業式、1～5年生は進級が近づいています。この一年、どんな一年でしたか？健康に過ごせましたか？4月からも元気に過ごせるように今のうちに体調を整えてくださいね。

3月の保健目標



けんこうせいかつ ほんせい
健康生活の反省をしよう

歯の治療など、いたいところや調子のよくないところがあったら、3月中になおしておきましょう。



生活の中で 耳 をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)



人の耳で大声を出さない
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は空
めに(時間を決めて)

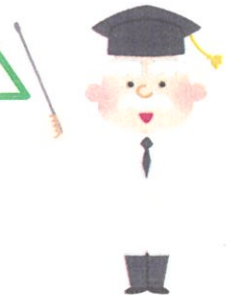


耳に指を入れたときに聞こえる「ゴゴゴ」というのは何の音？

まず両耳の穴に指を入れて完全に穴をふさいでみよう。

そうすると「ゴゴゴ」と地下で水が流れるような低い音が聞こえます。これは「筋音」といい、体の筋肉がのびたり、ちぢんだりすることによっておこる小さな振動(ふるえ)が指をつたって耳に届いたものです。

姿勢を保つためにはたらいっている腕などの筋肉の音なので、運動するとこの音はもっと大きくなります。



みず りゅうこう 水ぼうそうが流行しています

おうちのひと
よんでね。

2月から水ぼうそうにかかる人が増えています。次のような症状が出たときは早めに休んでください。

潜伏期間

14～16日

初めの発疹が現れる1～2日前からすべての水疱がかさぶたになるまでの間、他の人へ感染がおこる。

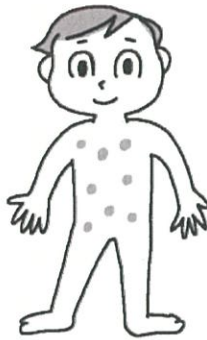
症状

胸、腰、背中などの皮膚に赤い発疹ができ、その上に1～4ミリの水疱ができる。水疱は体の中心から手足や頭部にも広がる。これが破れるか、化膿するかしてやがてかさぶたになる。

感染経路

せきや鼻水などのしぶきによる空気感染・飛沫感染がある。水疱の中にいるウイルスで接触感染もある。

1 「虫さされかな？」程度のぶつぶつができる。初めは痒くないが、徐々に痒くなり、数がどんどん増える。



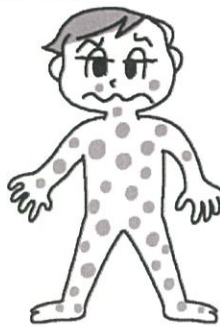
ぶつぶつの様子◎はじめは虫さされかな？という程度のちいさいぶつぶつ。

2 次の日になると、さらに痒みが増す。ここでかくと、かいたところからバイキンが入るおそれがある。



ぶつぶつの様子◎大きくなって水ぶくれになる。熱が出ることもある。

3 4～5日たつと、初めにできたぶつぶつはかさぶたになる。痒みはあるが、かさぶたをはがさないようにする。



ぶつぶつの様子◎できたばかりのぶつぶつと、かさぶたのぶつぶつが両方。

4 1週間すぎると、かさぶたが自然にとれてくる。これが治った証拠で、医師の診察後、登校が可能になる。



ぶつぶつの様子◎ぶつぶつが治ってもウイルスは体内に生涯潜伏する。



やさいす 野菜は好きですか？

ニュースで見た人もいます。愛知県は全国で一番野菜を食べる量がすくないという結果がでています。

1日の平均野菜摂取量

1位 長野県



140.02g

47位 愛知県



99.45g

野菜にはビタミンやミネラル、食物せんい、カルシウムなどたくさんの栄養がふくまれています。

体の調子をよくしたり、うんちを出しやすくしたり、体にとっていいことがたくさんあります。

野菜をたくさん食べて健康な体をつくってくださいね。

