

ほけんだより 3月

R5.3.1 佐野市立吾妻小学校



3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のカバンには、どんな思い出が詰まっていますか？

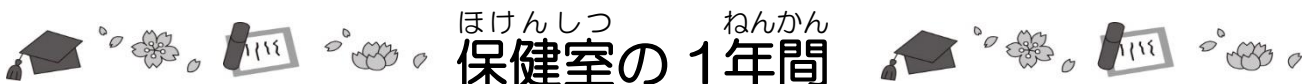
「卒業は、もう少し先」のみなさん。「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思えます。「少し乱暴に扱っていたな・・・」という人は、春休みの間にきれいに拭いてみるのはどうでしょう。

★今月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう★

心も身体も健康な1年をすごせたかな？

チェックしてみよう

<p><input type="checkbox"/> 早寝早起きができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした</p>
<p><input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど)</p>	<p><input type="checkbox"/> 友だちとなかよくできた</p>	<p><input type="checkbox"/> ストレスを上手に発散した</p>



(2月21日 現在)

保健室の
利用件数

428 件

保健室の1年間

ケガの手当てで

来た人 **331** 人

1番多かったケガ

すりきず

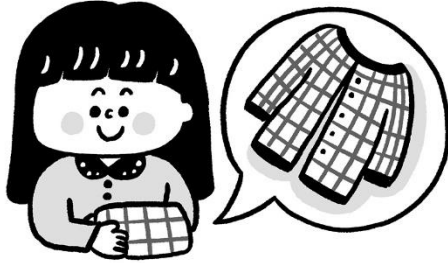
体調が悪くて

来た人 **62** 人

1番多かった症状

気持ちが悪い

三寒四温に ご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国北東部や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に近づきだんだん暖かくなるという意味に用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

保護者のみなさま

御存知ですか？「脳脊髄液減少症」



●どんな病気？

→脳と脊髄の周囲に存在する髄液と呼ばれる液体が減少することによって、頭痛やめまい、吐き気、倦怠感、目の異常などの症状が出現する病気です。不登校になってしまう子もいます。まだあまり知られていない病気なので、学校へ行けなくなってしまった原因が「なまけている」「精神的なもの」などと診断されてしまうこともあるそうです。

●どのようなことが原因？

→スポーツによる外傷や交通事故が多いです。原因不明な例も多くあります。

●どのような治療をするの？

→まずは「安静+水分補給」、場合により点滴などを行います。この治療の効果があまりない場合には保険適用の「ブラッドパッチ（自家血硬膜外注入療法）」という治療法もあります。

脳脊髄液減少症は、いつでも誰にでも起こりえる病気です。交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることが過去になかったか振り返り、思い当たる原因がある場合には、受診の際に医師に伝えてください。

<問い合わせ先>栃木県保健福祉部健康増進課 TEL:028-623-3086

保護者のみなさまへ

お茶うがいについて

毎朝、お忙しい中御準備いただき、ありがとうございます。現在はお茶うがいとして水筒を活用していますが、今後も感染症予防や夏の熱中症対策として、こまめな水分補給をさせたいと考えております。お手数ですが、4月以降も水またはお茶で水筒の御準備をお願いいたします。

今年度も、さまざまな保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。

