

# ほけんだより 3月号



向日が丘支援学校  
保健室  
令和5年2月24日

令和4年度、最後の月になりました。今年度は新型コロナウイルス感染症の第7波、第8波がありましたが、コロナの感染者数は全国的にも次第に減少していきました。一方で、インフルエンザが3年ぶりに流行しました。



日頃から保護者等の皆様には、お子さんや御家庭での体調管理についても御配慮いただき、大変感謝しております。来年度にはコロナの対応が変化すると報道されていますが、引き続き基本的な感染症対策と、体調管理をお願いします。



## 3月の保健行事

### 《体重測定》

- 1日(水) 高等部
- 2日(木) 中学部
- 3日(金) 小学部

### 《学校保健委員会》

7日(火)

高等部3年生の皆さんは、学校で行う最後の体重測定になります。小学1年生の時から、心も身体も成長したと思います。

## みんなの保健室利用状況(令和5年1月31日現在)

### 保健室を利用した人

1508人 (1日平均約9.3人)

- \*小学部 657名(男子48.7%、女子51.3%)
- \*中学部 337名(男子67.7%、女子32.3%)
- \*高等部 514名(男子46.1%、女子53.9%)

### 来室が多かった月

9月(219件)

6月が215件で僅差でした。

多い曜日は、1番木曜日、2番月曜日でした。

### けがの手当てで来た人

1131人

(男子53.1%、女子46.9%)

一番多かったけが→切り傷、すり傷

### 具合が悪くて来た人

内科的理由 343人

(男子51.9%、女子48.1%)

心理的理由 39人

(男子25.6%、女子74.4%)

昨年度よりも全体的に200人近く少ない来室でした。

コロナの流行により、軽い風邪症状の人もお家で静養されていたこともあり、内科的理由の来室は昨年と大きく変わりませんでした。

# 耳の日

## 3月3日は耳の日です



音を聞く

鼓膜が振動し、音を伝えます。

耳の役割



からだのバランスをとる

内耳が、からだのバランスを調整します。



●耳そうじをしすぎていませんか？



耳そうじは、基本外から見える耳あかを取る程度で良いと言われています。綿棒や耳かきで奥を掃除することで、逆に耳あかを奥に押し込み、耳垢栓塞になることがあります。

また、耳あかは異物が耳の中に入るのを防ぐ役割があります。

●こんな時は耳鼻科を受診しましょう

- ・耳が痛い
- ・聞こえにくい
- ・耳だれがある
- ・耳鳴りがする
- ・耳が塞がった感じがする



耳鼻科検診で症状があるとされた人は、春休みの間に一度受診されることをおすすめします。



## 花粉症の季節です



2月半ば頃から少しずつ花粉が飛び始め、花粉症の人は辛い季節になってきました。今年は飛散量が多いと言われていて、今まで症状がなかった人もなんとなく鼻がむずむずするかもしれません。花粉症の症状は風邪とよく似ているので、辛い症状がある人は耳鼻科、眼科等の受診も御検討ください。

三大症状

- ・鼻水(水のようにたらたら)
- ・鼻づまり
- ・くしゃみ



その他

- ・目のかゆみ、充血
- ・喉、首、顔のかゆみ
- ・倦怠感
- ・熱っぽい



●花粉症対策

- ・マスク、眼鏡、帽子を着用する。
- ・表面がすすすべした素材の上着を着用する。
- ・帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室する。
- ・外から帰ってきたら、すぐにうがい、手洗い、洗顔をする。
- ・洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。
- ・こまめに掃除をする。特に窓際を念入りに掃除する。
- ・空気清浄器を使用する。…など

