

ほけんたより 3月

令和6年2月28日
鯖江市惜陰小学校
保健室

保健室

1年間の記録

今年度も1年間ありがとうございました。

2月21日時点での保健室利用状況をお知らせします。

保健室の
利用者数

2101人
でした



来た人が
多かった月

9月

313人



昨年度は利用者数 1530 人、来た人が多かったのは 10 月で 186 人でした。

今年度の夏は暑さが厳しく、残暑の中で体育大会の練習をしていたので、熱中症のような症状で 9 月に体調を崩す人が多かったです。

体調が悪くて来た人

618人

一番多かった症状

頭痛



2 番目に多かったのが腹痛、3 番目に多かったのが気分不良でした。

昨年度体調不良での来室者は 265 人だったため、大きく増えています。冬に感染症が流行したことも原因として考えられます。

ケガで来た人

1390人

一番多かったケガ

きず



2 番目に多かったケガが打撲、3 番目に多かったケガが捻挫・突き指でした。

昨年度ケガでの来室者は 979 人だったため、こちらも大きく増えています。病院に行くような大きなけがも多かったため、継続してけがの予防やけがを防ぐ環境づくりに取り組んでいきます。

その他での来室は 97 人でした。その他には、体操服や着替えなどの保健室のものを借りた人、シャワーを使った人、話をしに来た人などが含まれます。今年度からハンカチや忘れたときの体操服の貸し出しを原則行っていません。前日に持ち物を確認するようにしましょう。

3月3日は



目が悪くならないように気をつけている人はたくさんいると思いますが、耳も気をつけていますか。何気なくやっていることが耳にとってよくないこともあります。耳の日をきっかけに、耳の健康について考えてもらえたらいいなと思います。

耳がイヤ〜なこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする



鼻を思いっきりかむ



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

外耳炎

耳の中が傷つくと外耳炎になり、耳のかゆみ、痛み、聞こえづらさなどの症状が出ます。

中耳炎

鼻水が出るのにかまわないですっていると中耳炎になります。発熱、痛み、耳垂れ、聞こえづらさなどの症状が出ます。

イヤホン難聴

ゲームをするときにも大音量で聞いている人がいるのではないかと心配です。目を休めるのと一緒に耳も休めてください。

<保健室からのお願い>

○感染症について

①2月に入り、学校ではインフルエンザ等の感染症で出席停止になる人が増えています。学校では、感染症が流行しているクラスは全員マスク着用の対応をとります。いつでもマスクをつけることができるよう、予備のマスクを持たせてください。

②早退する人の中には「朝から体調が悪かった」という人がいます。朝、御家庭で健康観察をしていただき、体調が悪い場合には無理に登校せず、ゆっくり体を休めてください。

③医療機関を受診され、検査をされた場合はその結果を学校までお知らせください。感染症陽性の連絡があった日から出席停止となります。

○貸し出し品について

保健室で貸し出している体操服、帽子、保冷剤カバー等について戻ってきていないものがあります。持ち物を確認していただき、心当たりのあるものは保健室までお戻しください。

御協力をどうぞよろしくお願いいたします。