



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

早くも3月を迎え、今年度のまとめの時期となりました。まとめと同時に、進級・進学に向けての準備の時期でもあります。1年間を振り返ると、児童たちの成長の様子をしみじみと感じ、子供のもつパワーはすごいなと改めて思います。

1年間の保健室利用についても振り返ってみました。児童たちの心身の健康のために、よりよい保健室経営に繋げていきます。



【H29年度保健室来室状況】…全333件（3月1日現在）

（*来室件数）

	1学期	2学期	3学期
けが	89	89	32
病気	39	57	27

*けが・病気共に行事が多い2学期に来室が多かったです。

*けがは、体育の授業等ルールが決まっている時間帯よりも、休み時間等の自由に過ごす時間帯に多く起きています。

（*けが）

（*けが）		（*けがの原因）	
順位	けが名	順位	原因名
1	打撲	1	転倒、当たる
2	擦り傷	2	不明
3	ねんざ、切傷	3	ひねる

*けがの原因2位の「不明」の多くは「学校外」でのけがです。「なぜか分からないけどけがをして、今思い出したから保健室に来た。」という来室があります。もちろん保健室でも手当てをしますが、学校外でのけがの絆創膏の張り替え等は基本的には御家庭で対応していただくようお願いいたします。

（*病気）

（*病気）		（*病気の原因）	
順位	症状名	順位	原因名
1	頭痛	1	かぜ
2	せき	2	不明
3	腹痛	3	疲れ

*体調不良での来室は長期休み明けの時期に集中しており、生活リズムの乱れが影響していると考えられます。学校での指導にもより力を入れます。

【本立ての設置】

保健室はけが・病気の時だけでなく、「ちょっとお話がしたい。」「心やからだについて知りたい。」といった時にも気軽に足を運んでよい場所です。

楽しく心やからだについて知ることができる本を新たに購入し、保健室の本立てに並べています。



このキャラクターシリーズが一番人気で、黙々と読み込む子もいれば、友だちと「どれが一番可愛いと思う？」など楽しんでいる子もいます。



3月の保健・給食行事

12日（月）歯垢染色（1・3・5年）

13日（火）歯垢染色（2・4・6年）

※22日（木）卒業式は給食はありません。



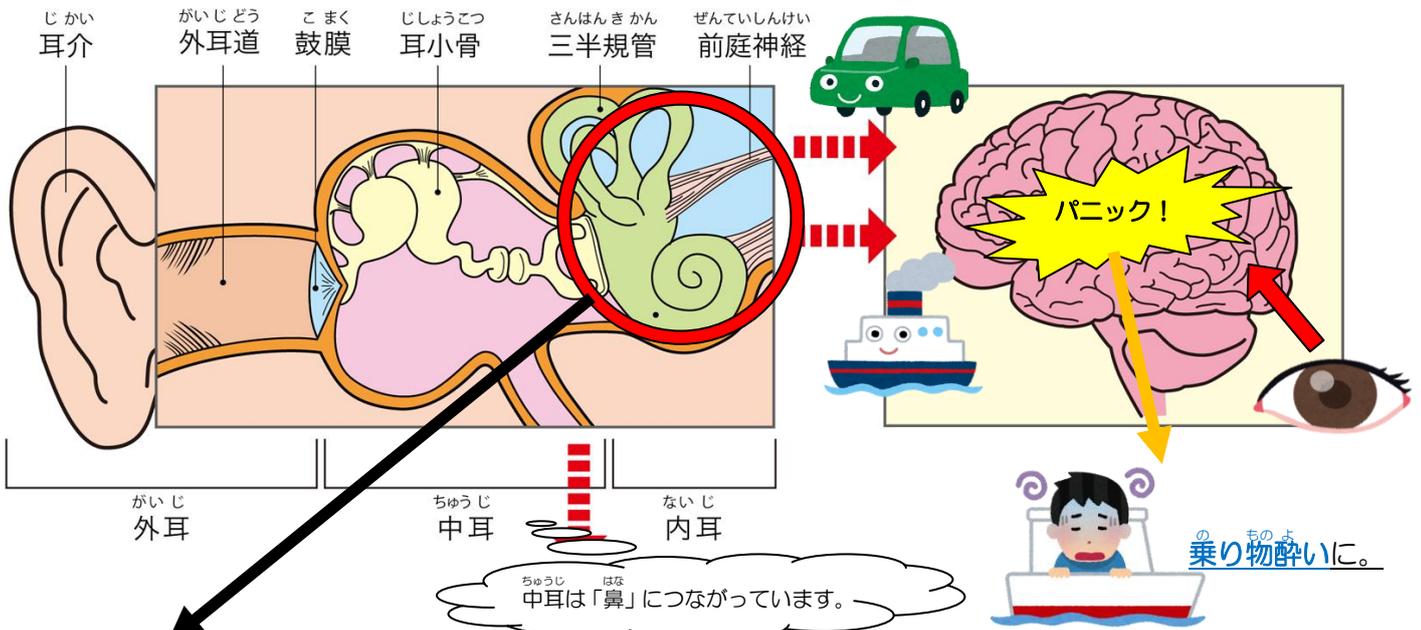


の保健目標は、「**耳を大切にしよう。**」です。

突然ですが、私は、養護教諭(保健室の先生)になるための勉強をする中で、「人のからだはすごいなあ。」と最も感動したのは耳のつくりを知った時でした。

人のからだにはいろいろな器官があり、それぞれが正しくはたらくことでみなさんは元気よく生活を送ることができます。耳は「**聴覚器官**」(「きく」ためのはたらきをするもの。)であることはみなさんも知っていると思いますが、同時に「**平衡感覚器官**」でもあります。「平衡感覚」とは、よく「**バランス感覚**」と呼ばれるものです。

実は、この平衡感覚は「**乗り物酔い**」に大きく関係しています。



この「内耳」の部分**が平衡感覚のはたらきをし、乗り物酔いに関わる部分**です。

内耳は、乗り物に乗った時に「揺れ」を感じると、その情報を脳に送ります。乗り物は、急に止まったり、右に左に曲がったりと次々に違う種類の「揺れ」が起こります。その度に脳にもどんどん「揺れ」についての情報が送られます。その間に人のからだは自ら使って「揺れ」の情報を脳に送っています。

内耳と自から送られる情報があまりにも多くなったり、タイミングの違いがあったりすると脳が正しくはたらくことが難しくなります。そうすると、人は気持ちわるくなったり、冷や汗が出たりする、いわゆる「乗り物酔い」を起こします。

乗り物酔いを防ぐには…

十分な睡眠をとる。



進行方向や遠くの景色を見る。

軽い食事をとる。
×空腹、満腹



酔い止めの薬をのむ。