+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和６年３月１日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

暖かい日が増えてきました。でもまだまだ寒い日もあって体温調節が難しいですね。体調を崩さないよう気を付けてください。今年度も終わりの時期になりました。１年を振り返って自分で成長したなあと思うところを一つ見つけてください。「勉強をがんばったよ」「早寝早起きができたよ」「友達と仲良く活動できたよ」など小さなことでもいいのです。頑張った自分を褒めてあげましょう。

また、３月９日は感謝の日です。この１年で「ありがとう」を何回言えましたか？「すみません」より「ありがとう」の言葉がたくさん言えるといいですね。言われた人も言った人も幸せな気持ちになります。

保健目標　　１年間の生活を振り返ろう

☐ ３度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

☐ 早寝早起きをして１日８時間くらいぐっすり寝た

☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

１年間の健康生活をふり返ってみよう

☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

☐ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

感染症情報

ノロウイルスによる食中毒が発生しています。御注意ください。ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内で増えます。感染すると吐物や糞便中にウィルスが排出されるので下記の事項に注意が必要です。

１　食品への二次感染を防ぐため、調理前、トイレの後は石鹸で良く手を洗う。

２　過熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱調理する。

３　下痢やおう吐の症状がある場合は調理をしない。

3月3日は耳の日　大切にしましょう。

耳はまわりの音を聞くだけではなく、からだのバランスをとる役割をもっています。おかしいと思ったら早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

◇耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。少々の耳こうは無理にとらなくても大丈夫です。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

◇中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜが主な原因の一つです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。

◇聞こえづらい（難聴）

最近ではイヤホンやヘッドホンを長時間大きな音で使うことによる難聴が増加しています。

「ハクション！咳が出る」「鼻水が出る」「目がかゆい」と花粉症が今年は例年より早く来ています。皆さんの中にも花粉症の症状で困っている人も少なくないでしょう。

花粉症対策として

① マスクやゴーグルをつける
② 帽子をかぶる
③ つるつるした上着を着る
④ 家に入る前に花粉を払う

また花粉が体の中に入ってしまっても抵抗力があれば症状が軽くなります。抵抗力をつけるために　①早寝早起きをする　②三度の食事をきちんととる　③適度な運動をするなど、毎日の生活リズムを守って体調を良好に保つことが花粉症予防になります。