

ほけんだより



令和8年2月27日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

学年のしめくくりの時期になりました。去年の4月にスタートしたときと比べると、みんな、見ちがえるほど大きくなりましたね。友だちのことを思いやったり、困った人を助けたりできるようになって、心もずいぶん成長したと思います。春休みは、1年間の生活をふりかえって、新しい学年の健康目標を立ててみましょう。

■保健室の1年間をふりかえろう

令和7年4月から令和8年2月中旬までの保健室来室状況をまとめてみました。児童数が多い大和田小学校は、1日の保健室来室人数がとても多いです。ベッドは2台ですが、先日、9人の体調不良者が保健室で休んでいました。感染症が流行する時期は、これ以上感染が広まらないよう、しっかりと予防に取り組んでいきたいと思います。みなさんも、体調が悪い時は、マスクを着用して、保健室に来るようにしてください。



体調が悪くて来室した人数 **980人**

大和田小では、体調不良で来室する児童が1日約10人います。ベッドで横になったり、椅子に座って体を休めたりしながら様子を見ます。体調が回復しない場合は、おうちの方にお迎えをお願いしています。

必ず連絡がつくように、携帯電話や勤務先に変更があった場合は、すぐに担任までお知らせください。



けが手当てで来室した人数 **1290人**

昨年度は、体調不良で来室した児童の方が多かったのですが、今年度はけがをして来室した児童が約300人多いという結果になりました。2学期末に病院にかかるけがが増えたこともあり、3学期の初めの発育測定では、「けがをなくそう」という保健教育の動画を見ました。イラストを見て、危険な行動を見つけてもらいました。室内では落ち着いて行動するように、引き続き声をかけていきます。



春休みを健康に過ごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる
- 適度に運動する
- 早寝早起きをする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける



【1年間ありがとうございました】

昨年度、大和田小学校に着任してから、2年目の年度末です。大規模校での保健室の仕事にも慣れてきました。1日のけがや体調不良で来室する児童の数が多く、養護教諭がもう一人いてくれたらな、と感じることがあります。それでも、丁寧に、子どもたちに寄り添った対応を心がけています。保健室で休んだ時や経過を見ていただきたいけがの時は、保健室から「保健連絡表」をお渡ししています。ご家庭でも、お子様の様子を見ていただければと思います。

これからも、よろしくお祈りします。1年間本当にありがとうございました。

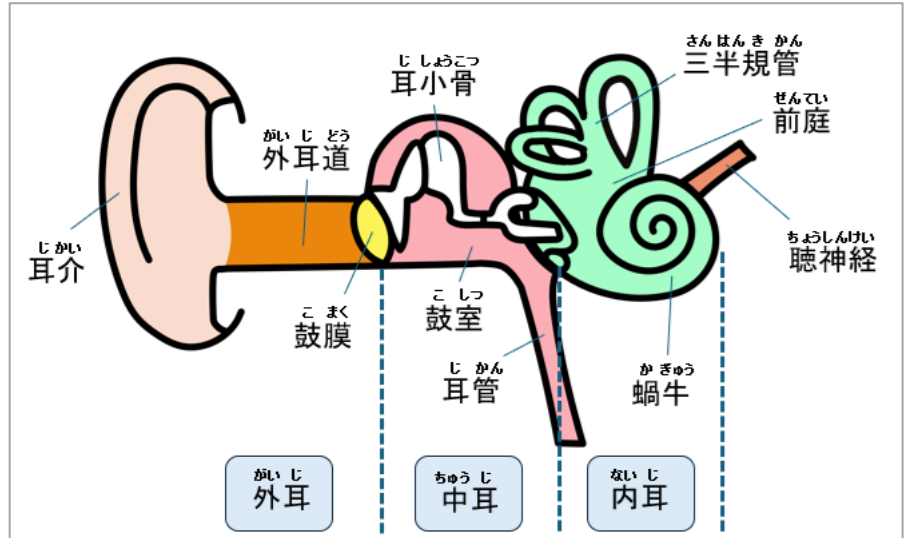


耳を大切にしよう

■耳のおもな構造

耳は大きく「外耳」「中耳」「内耳」という3つの部分に分けられ、おもに以下のような部位からなっています。

- 外耳: 耳介、外耳道
- 中耳: 鼓膜、鼓室、耳小骨、耳管
- 内耳: 三半規管、前庭、蝸牛



■耳のおもな役割

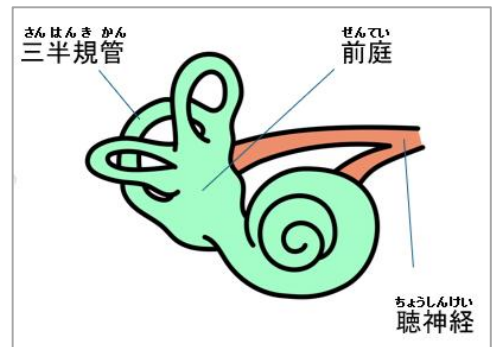
耳には「音を聞く」、「体のバランスを保つ」という2つの大きな役割があります。

①耳がきこえるしくみ

音は空気の振動(ふるえ)で、耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜をふるわせませす。鼓膜の奥には耳小骨という3つの骨があって、振動を大きくしています。それが蝸牛に伝わって電気信号に変換され、聴神経を通して大脳へと送られて、音がきこえたと認識されます。

②体のバランスを保つための器官

内耳にある「三半規管」と「前庭」が重要な働きをしています。三半規管は「体の回転」を感じるところで、前庭は「体の傾き」を感じるところです。ここで感知した情報が、聴神経を通じて大脳へと伝えられています。



■耳のために注意したいこと

①耳そうじをするときは



耳の入り口付近を軽くぬぐう程度にしましょう。耳そうじをやりすぎると耳を傷つけたり、耳垢をかえって奥に押しこんでしまうこともあります。

②鼻をかむときは



耳と鼻はつながっていて、鼻を強くかむことで耳を傷めたり、鼻水をすすることによって耳に病原体が入ることもあります。鼻は片方ずつゆっくりかみ、鼻水が残らないようにしましょう。

③ヘッドホンやイヤホンを使うときは



- × 大音量 (たいおんりょう)
- × 長時間 (ちようじかん)

ヘッドホン難聴(ヘッドホン難聴)といって、耳のきこえが悪くなることもあります。使うときは周りの会話がきこえるくらいの音量にし、長時間きかずに耳を休ませるようにしましょう。