

のびのび

保健だより No.11

令和5年3月20日
大石北小学校 保健室

ようやく春の足音が聞こえ始めたように暖かな日が増えてきました。

3月は年度のしめくくりです。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は中学校へ、それぞれのステージに進みます。

そこで新生活をスタートさせる前に、この1年間を振り返り「やり残した」ことを確認するとよいと思います。たとえば、身のまわりの整理、友だちやお世話になった人たちに感謝を伝える、むし歯など体の調子が悪いところの治りょうなどです。気になることをかかえたままでは、モヤモヤした気持ちが残ってしまいます。スッキリとした気持ちで新しい年度がむかえられるよう、できることから行ってください。



1年間の 保健のおさらいです

こんなとき どうする？

正しいほうを
選べるかな？

全問正解で
100点を
目指そう！

1 ころんでひざを
すりむいたら

- A だるなどのよごれを洗って
から、保健室へ
- B そのまますぐに
保健室へ



2 暑い日に運動を
するときには

- A のどがかわいてから、いつ
きに水分をとる
- B 運動をする前から、こまめ
に水かお茶をのむ

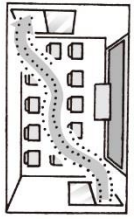
3 せきやくしゃみが
でるときは

- A 手で口をおおえ
ばだいじょうぶ
- B マスクをするの
がエチケット



4 部屋の換気を
するときは

- A 運動場に面している窓だけ
を開ける
- B 空気の通り
道をつくる
ように、対
角線の2カ
所を開ける



6 カチカチうんちや
ベチャベチャうんち
がでるときは

- A 赤・黄・緑の栄
養を、バランス
よく食べる
- B とにかくヨーグ
ルトだけをたく
さん食べる



8 やけどを
してしまったら

- A 痛みがなくなるまで、水で
冷やす
- B 氷を直接あてて、いそいで
冷やす

9 38℃以上の熱が
急にでたら

- A 学校を休んで2、3日家で
ようすをみる
- B インフルエンザかもしれな
いので、病院へ行く

10 ねむれなかった
次の日は

- A 朝にたくさん寝て、すいみ
ん時間をとりもどす
- B いつもどおりの時間に起き
る。すいみんのリズムを乱
さない

5 カゼで鼻みずが
でるときは

- A 強くかんで、
鼻みずをだしきる
- B 耳がツンとならないように、
片方ずつやさしくかむ



7 カゼで熱があがり
はじめたら

- A あたたかくして休養する
- B 熱を下げる薬を
のんだら、運動
してもいい



1問10点で計算しよう

きみの点数は

100

耳のはたらき

○音をきく：

音とは空気のふるえです。そのふるえが耳の穴を通して、こまく→耳の骨→^{かぎゅう}蝸牛へ伝えられて、そこで電気信号に変えられ脳へと送られています

○体のバランスとる：

耳の奥には体の回転を感じとる三半器官と体のかたむきを感じとる耳石器があります。

子どもに多い耳の病気

急性中耳炎



どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することも。最後まできちんと治療するのが大事です。



滲出性中耳炎



どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

見方を変えて

いいスタートにつなげよう！

あたらしいかんきょうでスタートするしんねんどまぢかいまきたいきぼう
新しい環境でスタートする新年度を間近にひかえた今、期待や希望はもちろんで
すが、やはりふあんがつきものですね。じぶんじしん
すが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由からにんげんかんけいき
な理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。

そこで、ぜひし知っておいてほしいのが「リフレーミング」というかんがかた
考え方です。

リフレーミングとは、あるわくぐり
リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられているものごとを、それとはちがうわくぐり
は違う枠組みで見るといいます。たとえば、「うるさい」→「元気がいい」、

あ
「飽きっぽい」→「好奇心旺盛」、わがまま→じぶんいけんい
「わがまま」→「自分の意見が言える」と、たんしょに
思えるせいかくとくちょう
思える性格や特徴も、見方を変えればみかたか
見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。

じぶんけつてん
自分が欠点と思いこんでいることも、たひと
他の人からは長所とみられているかもしれません。

かま
構えすぎることなく、じぶん
構えすぎることなく、自分らしく、あたらしい
新しいスタートをきりましょう。

