



ほけんだより



川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年3月1日

この月の上ではもう春ですね。暖かい日が増えてきたように感じます。三寒四温といって、寒くなったり、暖かくなったりするのを繰り返しながら、だんだん春に近づいていきます。

3月3日は「耳の日」です

3が耳の形に見えることに由来しています。
最近では、ヘッドホンやイヤホンを長時間つけてゲームや音楽鑑賞をしているために、聞こえが悪くなる人が増えています。時間を決めたり、音を小さくしたりして、耳を大切にしてください。



「薬物乱用防止教室」を実施しました

埼玉県警より非行防止班「あおぞら」をお迎えし、6年生の薬物乱用防止教室を実施しました。違法薬物の恐ろしさに加え、「自分でよく考えること」、「ルールを守ること」の大切さを教えていただきました。



「脳貧血」に気をつけましょう

これから卒業式や入学式といった行事がありますが、長時間立っているときや、立ちあがったときに、めまいがしたり、目の前が真っ暗になったりして倒れてしまう人が出ます。これは「脳貧血」という症状で、脳に血液が十分に届かないことで起こります。横になると良くなることが多いですが、倒れた時に頭を打つなどの危険があります。なりやすい体质の人もいますが、寝不足、疲れ、朝食抜きなどが原因になることもあります。気分が悪くなったらすぐに座り、周りの人に伝えてください。

花粉症の季節です

「今日、飛んでるよね?」職員室で、こんな声が聞こえました。花粉のことです。スギ花粉飛散のシーズンを迎え、鼻水や目のかゆみがつらい人も多いでしょう。受診をし、薬の力に頼るのも良いと思います。花粉症ではない人も、外から帰ったら、服に付いた花粉を払ってから入るよう、思いやりを忘れずに。



<保護者の方へ>

○十二月田小学校は、令和2年度川口市学校歯科保健努力学校として表彰されました。日頃の保護者様のご協力に感謝いたします。

○学校管理下でのけがは、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。手続きがまだの方は書類のご提出をお願いいたします。書類がない場合、対象なのかわからない場合は、保健室にお問い合わせください。(受診から2年たつと時効となりますのでご注意ください。)

