

ほけんだより 3月

神明中 保健室(海谷美千代) R4.3.1

暖かな春の光を浴びて、神明中の桜のつぼみも咲くらり始めました。

今年も美しく咲き誇り、私たちの目を楽しませてくれることでしょう。

さて、今学期もあとわずかとなり、学年のしあぐりの月になりましたね。

3月は、英語で“March”。同じ繰りで“行進曲”という意味で知られ

る“march”には（物事が）「前進する・進展する」という意味があります。本来の語源とは違いますが、新しい一步を踏み出すこの季節にはぴったりの言葉です。新しい学年に向け 元気に進んでいきましょう。



保健室 1年間の記録

4/6～2/28までの来室者は 合計は 820人

けがの来室者

368人

病気の来室者

452人

けがの来室理由で

多いのは、

- 1. 剪刀傷 (出血するところ)
- 2. 打撲 (打撲して多い)
- 3. フキ指 (減ります)

授業が始ると、手指が急増します。

11月記入ありP.M.と
環境委員のやむなから
記入してくれた来室記録
を集計した人數です。

- 病気の来室理由では
1. 頭痛
 2. 腹痛
 3. 気持ち悪い

頭痛の
ようだらけの
人が増えて
います。
湯タマで温
めると治ります
が多かったです。

原因も
程度も
様々です。

保健室の1番人気は今年も身長計。昼休みや放課後には多くの人が計測してきました。次に人気なのが白いソファー。毎日誰かを癒してくれました。でも今年はコロナの感染予防のため、ゆっくり休ませてあげられないでしまいました。

なんのマークか 知っていますか?

このマークは「耳が聞こえにくい」
聞こえないことを知らせるマークです

「聞こえが不自由なので配慮して
ください」とお願いするマークでもあ
ります。病院などの窓口に「お手伝い
します」という意味で掲示されているこ
ともあります。

聞こえが不自由なことは見て目には



お願いしますと返事があつた
時は紙などに書いて話すと
わかりやすいと思います。手
伝ってあげてください。

ありがとう! の日

3月9日(サンキュー)と「ありがとうの日」とも言
うです。「ありがとう」は人と人との“ステキ
な言葉です。教室で消しゴムを拾った時
渡してあげた時、「ありがとう!」と
言われたら、ちふと嬉しい気持ちになります。
「ありがとう」とよく言える人には、よく
人の「ありがとう」が返ってきます。
2011年で何回言いましたか? 何回言
われましたか?

ありがとう

多くねば多いほど Happy になれる言葉ですね。

わかりません。そのために誤解されたり危険
な目に合ったり、困ることや不安なことがたくさんあ
ります。さらに今は新型コロナの感染予防のため
マスクでの動きや表情を読め取れなくなり不
安を感じているそうです。

困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま
こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか?

お願いしますと返事があつた
時は紙などに書いて話すと
わかりやすいと思います。手
伝ってあげてください。

世界のどこかで
いつも暴れいる
花粉

日本が主な発生地となっている「桜花粉症」の発
散のピークは2～4月と言われていますが、主にヨーロ
ッパで発生している「冬花粉症」と、アフリカ全域で
発生している「ダグラス花粉症」合わせて3つの花粉
症は「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つ
のピークは2～10月。これにヒカヤヨモギ、シラカンバ
なども加えると、一年中世界のどこかが花粉
でおかれています。コロナが明け
て、海外旅行が自由になれば時、花粉が
心配な人は事前に調べて
計画を立てた方がよさそう
ですね。



ヘッドホン難聴、てなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞くと続くことによる難聴です。耳の中の「有毛細胞」が傷き壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入った音(振動)を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは「聞こえる」と感じます。そのため有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまうのです。有毛細胞は、少し傷ついて程度なら、耳を休ませると聴力は回復しますが、ダメージを受け続ければと聴力は元に戻らなくなってしまいます。

ジヤウで防ぐ
かが重要

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治ることは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。

ヘッドホン(イヤホン)の

使い方のコツ

- 体調の悪い時は使わない
 - 使用を毎日一日超過未満に
 - 大きな音で開かない
(つけたままで会話をできるくらい)
 - 連続して聞かず、休憩をはさむ
 - 周囲の騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」についても意識

保養者のみなさまへ

今年度も様々な場面で大変お世話になりました。提出期限短い保健関係の提出物もあり、迷惑をおかけしましたが、みなさまの協力のもと、健康診断等無事に行なうことができました。本当にありがとうございました。

また、この機会にまだよりについても温かいコメントをいただき、心から感謝いたします。

予想せぬ新型コロナの流行で一番いろいろな事を我慢しましたみな。行事が縮小されたり、なくなりと残念に思うことも多いのですが、ほんいでしょうか。しかし、そんな中でもみんなはしっかり成長し最高学年として、やばらい姿と後輩に見せてくれました。ありがとうございました。それからお疲れ様でした。

③ まあ、4月からは、新しい学校での生活が始まります。
今までとまた違った自分を発見できるかもしれませんね。
みんなの未来が幸多いものになると願っています。

季節の野菜 旬の魚介類 作り方

菜の花...花が開く前の固い(ボロミ)茎の部分を
(1~3月)食べます。とにかく質食食物繊維・カルボニ
ン・カルシウム・鉄分が豊富で、ビタミン・ミ
ネラルも多く含んでいます。またアルファカルボイド
も含まれており、ストレス解消や疲労回復
に効果があるといわれています。

あとり…貧血予防に効果的な鉄とビタミン
(複数) B12が豊富に含まれています。その他、カルシウムや亜鉛などミネラルも豊富です。また、血圧やコレステロールを下げるタウリンも含まれているので、生活習慣病予防に効果があります。

♪菜花とみかの春の彩りパスタ♪

- | | |
|------------------|------------------------------|
| ・ スパゲッティ 100g | ・ 酒 又は 白ワイン 大さじ3 |
| ・ 菜花(半分に切る) 50g | * 白だし 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ・ あさり 150g | * 塩 ニンニク 各 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| ・ ニンニク(みじん切り) 1片 | ・ オリーブオイル 大さじ1 |
| ・ 赤唐辛子(種無し) 1本 | |

卷之三

おでりは塩水にかけて砂抜きをしておきます。
①金鍋に1㍑のお湯を沸かし、塩水をじとスペゲッティを入れて3分。

② 中であげる30秒くらい前に薬花を入れて丁とやで。
一緒にザルにあげて湯切りする。 (雪解)

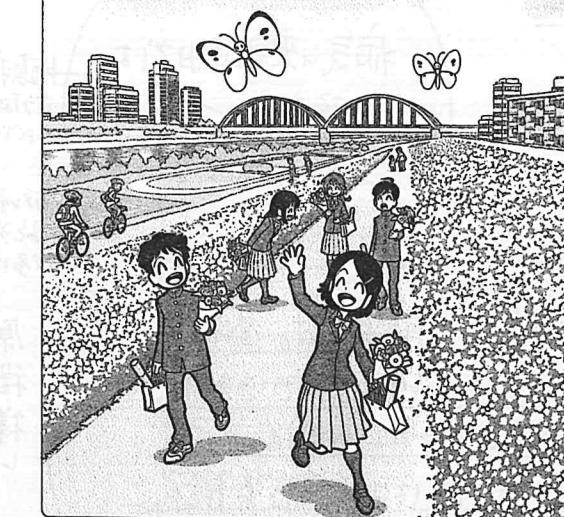
③ フライパンにオリーブオイルとニンニク、赤唐辛子を入れて熱し
ニンニクが香り立ったらオリーブオイルを濁す。蓋をしておき

④ あざりの壳瓶が開いたら ②ヒキ玉入れ湯せ (中火)
合わせたら できあがり!

2枚の絵を見くらべて

2枚の絵を見くらべ 7つのまちがいをさがそう !!

**春を追いかけて
新しい門出に祝福を！**



イラスト：タカハシダイスuke

春を追いかけて 新しい門出に祝福を！

