

ほけんだより 3月

神明中保健室(海谷美子代) R5.3.3

3月6日は「啓蒙」。冬を乗り越えていた虫たちが次から出て活動を始めるといふ意味です。みなさんにとっては卒業や進級の季節ですね。これまで過ぎた神明中や、方々から出て、新しい生活の準備を始めるとき期ですね。終わりを告げ、お別れ。学年末までみんな元気にお過ごししましょう。



今年度の保健室来室状況

- ◆「ケガ」1年間の合計人数 --- 367人
- 最も多かったケガ --- 刺傷
- 最も多かった月 --- 5月

◆ 病気や相談

- 1年間の合計人数 --- 475人
- 最も多かった病気 --- 頭痛
- 最も多かった月 --- 6月

- 今年度は体育大会の練習中にケガをする人が少く、例年に比べるとケガの総数は少ない年でした。ただし、手指しましたと保健室に来る人は増えています。氷で冷やした後も痛みや腫れがあり、受診した方がいけずが数件あり、後日「骨折していた」という報告が何度かありました。
- 病気の症状で頭痛というものは毎年多いのですが、ここ数年は「片頭痛です」と訴えて来る人が多くなっています。予兆が出た時に薬を飲むと楽になるという人もいますので、頭痛がたまたまある人は、受診してみてくださいね。

日本ス百川振興センター (3月2日現在)

- * 今年度 災害共済給付の申請した人 12人
 - * 治療中などでこれから申請お人 6人
- 治療が終わっている人は、病状を記入をお願いしている書類を忘れずに受取りに行ってください。2年以内であれば申請できます。昨年のケガはまだ間に合いますので、申出て下さい。

♡ 言葉にしよう。感謝の気持ち ♡

- ① 3月9日は「感謝の日」 Thank you !!
- ② そもそも、ありがとうという言葉は「ありがとう(有り難い: あることがなかなか難しい、ぬ、た(にたい))という言葉が元々あって、そこから人の好意などに対して「あ、た(ない)とだ」と感謝する」という意味になりました。



今日は何の日? 3月30日

耳の日(耳は日本だけ? など) 思えば、3月3日はWHO(世界保健機関)が決めた国際耳の日でもあるそうです。耳の形は世界共通ですね。また、3月3日は電話の発明者有名なグラハム・ベルの誕生日。

ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生を捧げた人でもあります。そのグラハム・ベルは、目と耳に障害があり少女に、家庭教師を紹介しました。この少女がア

家庭教師がヘレン・ケラーとアフリカン・ダンスです。この2人が出会った日も3月3日だったそうです。



耳そうじはぼいぼい

● 耳あか(耳垢)は古い皮膚や外から入ったほこりなどが耳の中で出る成分と混ざり合ったもの。『汚い』と思いがちですが、実は雑菌の作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、傷つきにくくする役割をも、ています。

● 耳あかには、①粉状のタイプと②湿気のあるタイプがあり、①には耳時②には綿棒がおすすめ。なお、耳あかは10cmくらいまでと3日に1回程度、お掃除する必要があります。

毎日するのNG!

● 耳垢は放っておくと耳の中が固まり、音が聞こえづらくなってしまうこともあるので、時々耳そうじをしましょう。ただし、やり過ぎると耳を痛めてしまうこともあるので、2〜3週間に1回くらい十分いわねています。

- ③ しかし私にはついていけることがあつり前と思て暮らしがらです。元気に生きること、家があること、毎日学校に行けること、友だちがいてくれることなど、世界から見ると有難いことばかりです。失うまでその有難さに気がないことも多いでしょう。
- ④ 小さな感謝の気持ちを毎日感じられる人は、その分幸福度が高いと言われています。感謝するとは誰にでもできる幸せになる方法のひとつなので、毎日お話しは、ありがとうございます。
- ⑤ 「ありがとう」は、言っている人は、その分幸福度が高くなる魔法の言葉です。感謝の気持ちを毎日感じると、口に出して表していきましょう。



脳貧血と貧血 って、どう違う??

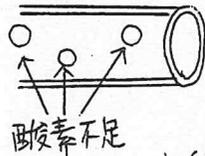
脳貧血

立、姿勢を続けることで血液が脳に行きにくくなるのが主な原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み(筋肉)が未発達な年代に多く見られるとも言われています。



脳貧血は、心身の疲れや首・肩のこり、睡眠不足も原因となることが多いので、十分な睡眠(休養)など生活習慣の見直しも予防につながります。

貧血



血液中に酸素が十分に含まれていないため、体内の各器官に行き渡らず、さまざまな機能が損なわれている状態。

3月に行われる卒業式・修了式をはじめ、春はいろいろな式典に参加する機会が多くなりますが、ぬまや立ちくらみなど起こすケースがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」とよばれるが、一般的な「貧血」とは別のものだということがあまり知られていないようです。

スロウポイントを育てよう

「自分には、いいところなんて全然ない...」
と思ってる人はいませんか...。でも、それは違います。人ひとりいいところがたくさんあるのに、それに気がついていないだけです。

自分の「こんなところがいいな」と思うところを、小さなことでもいいので、書き出してみよう。そこに現れているのは、あなたのスロウポイントの芽なのです。

毎日のさまざまな場面で、その芽を大切に行動ができれば、これ、自分自身を誇れるようになります。その芽は少しずつ大きく育ち、これをコツコツと育ててスロウポイントを大きく育てていきましょう。

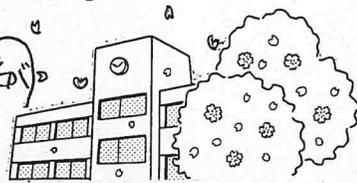
2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!!

卒業おめでとう ございます

3年生のみなさん、卒業式まで残り2週間となりました。みなさんコロナ禍いろいろな場面で見守る事が多い学年でした。でも、そんな中でも本当にたくさん元気に成長してくれ、心から拍手を送りたいです。おとマスク生活の中、マスクを取った時「おー、顔も成長してる、って驚いたことがあります。みなさんが、どんなステキな大人になるのかなど、とても楽しみです。またいつか会える日を心待ちにしています。

あなたの未来が
幸せな世界で
あつたように!!



旬の食材



寒い冬を耐えて育ち、この時季の小松菜は甘みが増えてGood!! 味やクセが少ないうえ、料理に取り入れやすい食材です。なんと、この小松菜は、疲労回復や免疫力を高めるビタミンやミネラル、他歯や骨の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量は、(おれん草の3倍、牛乳並みの量)が含まれている注目すべき野菜なのです。また、鉄分も多く含まれるので、貧血気の人にもおすすめです。

コマツナのネギ油炒め

◀材料(4人分)▶

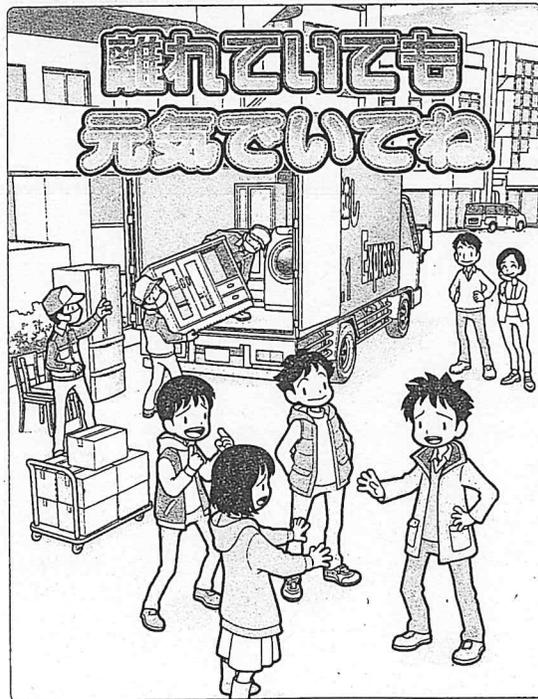
- コマツナ 200g
- ネギ 1本
- しお油 小じじ
- 黒こしょう 適量
- のり 2枚

緑と黄色の春色メニューです。

- コーン(缶詰2本) 大じじ
- サラダ油 適量
- (※ 雑油)
- ご油大じじ、塩小じじ
- 酒 大じじ

◀作り方▶

- ① みじん切りにしたネギに、*を水10分くらい置く。
- ② コマツナは水洗いし、3~4cmに切り、茎と葉に分けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火でコマツナの茎とコーンを炒める。
- ④ 油が回ったら、コマツナの葉とネギ油を入れて、しお油を鍋肌から回し入れ、火を止める。
- ⑤ お皿に盛り付け、仕上げにのりをちぎって水黒こしょうを振りかけてあげよう!!



イラスト：タカハシダイスケ

左手前のダンボール箱/手前の男子の口/手前の女子のスカート/右側の男子の髪の毛...運んでいる箱の数をトラップのタカハシダイスケのイラスト/右側の男子の髪の毛