



平成31年3月

今年度も残すところあと一ヶ月となりました。今の学年にさようならをして、新しい学年へと上がる準備はできていますか？一年間の自分を振り返ってみましょう。いつも元気に過ごすことができた、自分の体を大切にすることができた人はバッチリです。あまりできなかったな、と心当たりのある人は学年が上がる、新たな道へと進みはじめるこのタイミングに、健康的な生活を少し心がけてみませんか。

3月の ほけんもくひょう

1ねんかんの けんこうせいかつをまとめよう

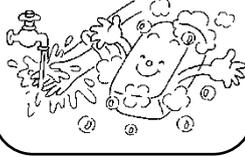
ことしいちねんかん
今年一年間、あなたは健康にすごせましたか？
けんこう
振り返ってみましょう！

はやね・はやおきができた



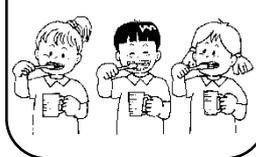
スッキリ目覚めて、一日のよいスタートをしましょう。自分で起きることはできましたか？

てあらいうがいはしっかりとできた



てあらいうがいは病気の予防の基本です。ご飯の前、トイレの後、外から帰ってきたときは忘れずに。

まいにち3かいはみがきができた



ご飯の後には歯みがきを忘れずに。食べ終わった後すぐに歯をみがく習慣をつけましょう。

すききらいなくごはんをたべられた



ご飯は一日中元気に体を動かすもになります。バランスよく食べて体を強くしましょう。

ゲームやスマホはじかんをきめてあそべた



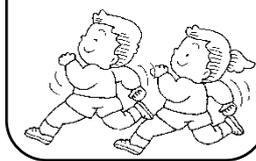
ゲームやスマホのやり過ぎは目と脳を疲れさせます。1時間遊んだら30分休むなど、時間を決めましょう。

しぶんからあいさつができた



あいさつをすると自分も相手も気持ちよく過ごすことができます。ポイントは相手をみて、笑顔で言うことです。

そとでげんきにうんどうができた



運動をすることは、体にも心にもよい影響をもたらします。お休みの日でも外に行き運動できるといいですね。

たくさんわらってたのしくすごせた



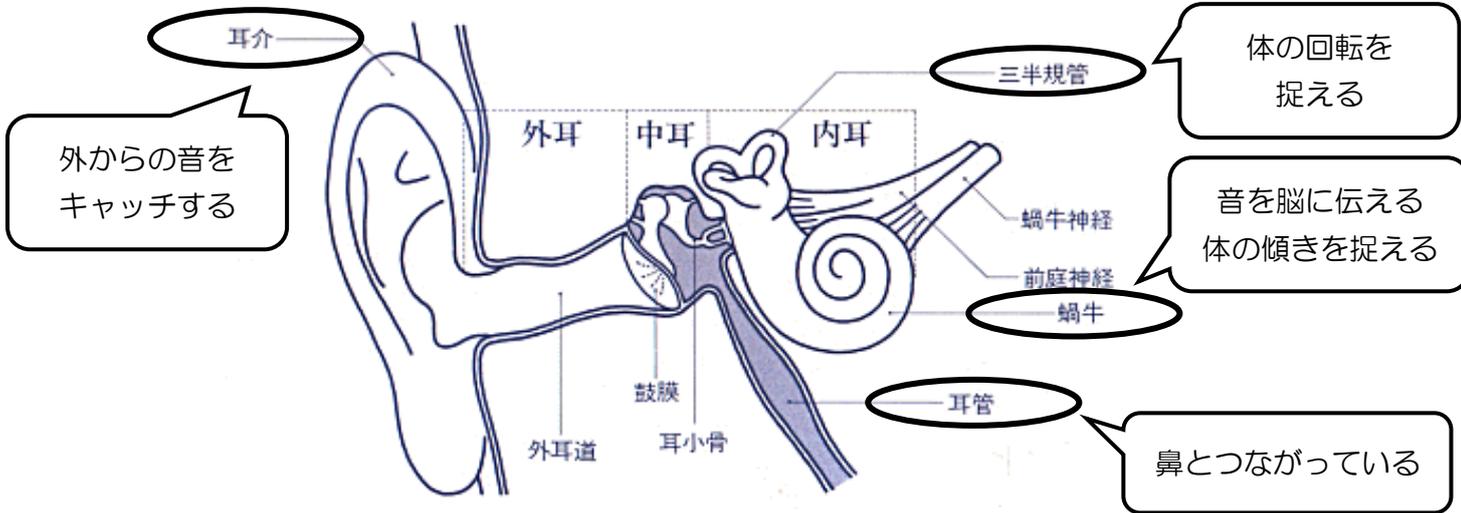
先月のほけんだよりでもお話ししましたが、笑うことは体を強くしてくれます。楽しいときには大声で笑ってみましょう。

耳を大切にしましょう



耳は私たちの生活になくてはならない大切な器官です。音を聞くことはもちろん、私たちが倒れないように体の傾きや回転を捉える機能も持っています。(平衡感覚といいます。)

耳は大きな音や刺激によって異常を起こしやすい器官でもあります。耳にやさしい生活を心がけ、聞こえにくさや痛みがあらわれたときには医療機関を受診するようにしましょう。



大きな音量でテレビや動画を見ていませんか？

普段テレビや動画を見ているときに、「音が大きい」と注意されることはありませんか？ そうした大きな音を耳元で聞き続けていると、耳の奥にある「内耳」と呼ばれる部分に異常が起こり、聞こえづらくなったり、めまいや立ちくらみを起こしたりすることがあります。

テレビや動画の音は大きくしすぎないようにし、しばらく聞いたらずし休憩をするようにしましょう。



鼻をすすってはいけないの？

耳と鼻は「耳管」によってつながっています。風邪をひいて、鼻水が出ているとき、鼻をすすってしまうと鼻水に含まれる細菌が、耳管を通じて中耳にも入って急性中耳炎などを発症します。中耳炎を発症すると、耳の痛みや聞こえにくさ、また発熱が起こることもあります。鼻水が出ているときは鼻をすするのではなく、片方ずつ鼻をかむようにしましょう。



指で耳をひかくのはやめましょう！

指で耳の穴をかくことで、耳の穴の内側にある「外耳道」を爪で傷つけてしまうことがあります。するとそこから細菌が入り、強い痛みやかゆみを引き起こしてしまいます。外耳道にある耳あかは自然と取れることも多いのですが、耳の穴に指を突っ込むとその耳あかが奥に入ってしまう、詰まってしまうこともあります。耳あかは定期的に耳掃除をして取りましょう。



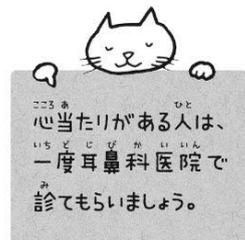
耳が痛い



聞こえが悪い



耳鳴りがする



麻疹(はしか)に注意しましょう

2019年に入り、麻疹(はしか)の流行が確認されています。2019年の日本国内における患者報告数は250人を超え、過去10年間で最も多かった2009年を上回るペースで増加しているそうです。千葉県では3月5日時点で8例の届出があり、近隣の都道府県では、茨城県2例、埼玉県2例、東京都2例、神奈川県2例の届出がありました。千葉市では今のところ発生報告はありません。

○麻疹(はしか)って何ですか？

麻疹ウイルスによって引き起こされる急性の感染症です。麻疹ウイルスは空気感染、飛沫感染、接触感染によってヒトからヒトへと感染します。感染力は非常に強く、麻疹の免疫のない集団に一人の感染者がいた場合、12~14人が新たに感染するとされています。(インフルエンザの場合1~2人)



感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪に似た症状が現れます。熱は2~3日続き、その後39℃以上の高熱や発疹が確認されます。発疹の出る1~2日前に、口の中に白い小さな斑点(コプリック斑)が出現します。この斑点は麻疹特有のものですが、発疹出現後2日が過ぎると急速に消失していきます。

○麻疹(はしか)はすでに排除されたのではないのですか？

日本では、麻疹(はしか)は排除されたと2015年にWHO(世界保健機関)より認定を受けました。けれども、流行がなくなったというわけではなく、海外から持ち込まれたウイルスによって、日本国内でも感染が確認されています。

○予防方法はあるのですか？

麻疹(はしか)のウイルスは感染力が強く、また空気感染によって広がるため、うがい・手洗いだけでは防ぐことができません。麻疹の予防接種によって免疫を獲得することが最も効果的な予防となります。ワクチンは1歳時点で1回、小学校入学前にもう1回の計2回摂取となっています。もし2回摂取していない場合、医師へ相談することで任意で摂取することができます。



SC 長井望美さんコーナー



日に日に日差しに春を感じられる日も増えてきました。

それぞれの学部の最高学年のみなさんは、今週卒業式を迎えられますね。これまでの学校生活を振り返ってみるといかがでしょうか？いい時も大変な時もあったかと思えます。特に高等部の3年生は、附属特別支援学校とは完全に離れ、新しい環境、新しい場所、新しい立場での生活が始まります。春から、高3のみんなの顔が見られないと思うと、とてもさみしく感じています。校内で顔を合わせると必ず挨拶をしてくれたり、給食時にクラスへ訪問すると歓迎してくれたりしました。

新しい場所に適応するためには、エネルギーが要ります。進級する児童生徒のみんなにとっても、新年度早々の変化は戸惑うことも多いかもしれません。特に高等部の3年生は、学校という守られた場所から、社会へと出ていきます。心配や不安もたくさん出てくるかもしれませんが、学校でのこれまでの生活が力となって、「自信」となっています。学校で過ごした日々を力に変えて、前に進んでいってください。そして、時に悩むこと困ったことがあれば、気持ちを言葉やサインなどに載せて表現できるといいなと思います。いつでも応援しています。

