

# 3月のほけんだより

奈良東養護学校  
保健室  
令和5年3月6日

卒業を迎えたみなさん、進級を迎えたみなさん、おめでとうございます。  
この1年間、保健室からみなさんの健康を見守ってきました。怪我や病気だけでなく、挨拶や休憩にくる人など色々な人がいましたね。また、消毒などの処置ができるようになった人もたくさんいて、みなさんの成長を感じられた1年間でもありました。みなさんのはじけるような笑顔にいつも元気づけられました。1年間、ありがとうございました！

## 3月の保健目標

健康生活を振り返り  
目標を立てよう



3度の食事を好き嫌い  
せずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8  
時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リ  
ズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的  
にからだを動かした



怪我や病気の予防を心が  
けて、手洗いを実行できた



友だちと仲良くできた  
喧嘩しても仲直りできた

## 3月3日は耳の日！ 耳を大切にしよう！



耳をたたかないで！



耳元で大きな声を出さないで！



強い力で鼻をかまないで！



イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！

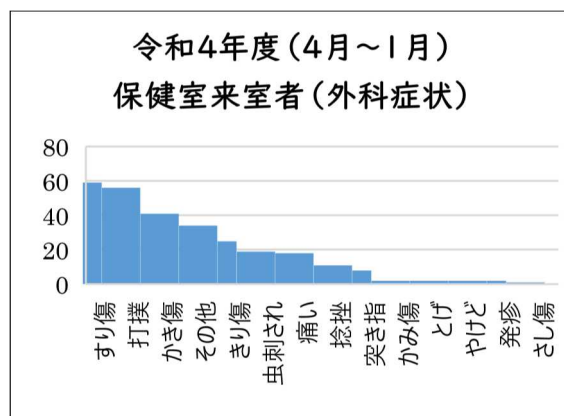
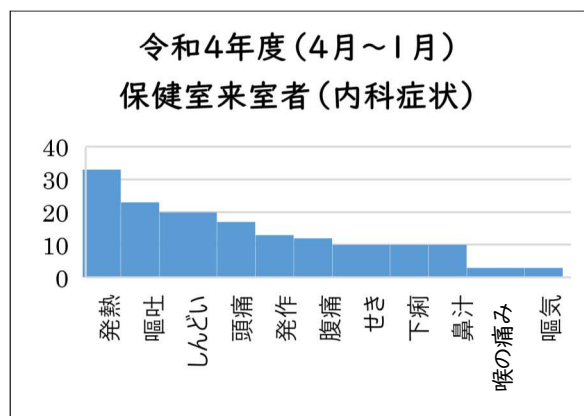
## 学校保健委員会が3月2日(木)にありました!

新型コロナウイルス感染症の影響でここ数年は中止とさせていただいておりました学校保健委員会が3年ぶりに開催されました。感染対策の観点から、今年度は会場と並行して zoom を利用したハイブリット形式で行い、学校医の椋棒先生、学校歯科医の森田先生、学校薬剤師の堀江先生をはじめとして、13名の保護者の皆様に参加していただきました。

今年度の学校保健計画の重点目標は『規則正しい生活習慣を身につけよう(睡眠)』です。最初に各学部より実施した取組について報告がありました。また、保健室からの報告、学校医・学校薬剤師の先生よりいただいたお話を一部抜粋してご紹介させていただきます。

### ◎保健室より◎

保健室来室状況について



外科と内科では外科の方が多く来室がありました。月別では11月が一番多く、運動会関係の怪我が多くありました。週別では金曜日が多く、1週間の疲れから怪我や体調不良が引き起こされたと考えられます。

### ◎学校医 椋棒先生より◎

生活習慣を整え、規則正しい生活を送るというのは小さい頃から意識づけていく必要があります。学校で指導することも大切ですが、家庭でも規則正しい生活を心がけて過ごすようにしましょう。

### ◎学校歯科医 森田先生より◎

新型コロナウイルス感染症の影響で生活習慣が乱れ、むし歯の人が増えています。口腔内の清潔保持のために定期的な歯科受診をすることをおすすめします。また、奈良県心身障害者歯科衛生診療所が橿原市にあり、実態に応じた治療をすることができます。最近では部分麻酔だけでなく全身麻酔も利用できるようになったため、ぜひ利用してください。

### ◎学校薬剤師 堀江先生より◎

睡眠について、夜10時から2時の間に成長ホルモンが最も分泌されるため、夜10時に就寝するのが理想的です。特にこどもは成長ホルモンの分泌量が大人の2倍になるため、睡眠はとても重要になってきます。寝る前のスマホやゲームなどは良質な睡眠を阻害するため、控えましょう。また、カフェイン含有飲料(コーヒーやエナジードリンクなど)の摂取も規定量を守り、夕方以降の摂取はできる限り控えると良いでしょう。