

# ほけんだより 4月

だいごう 第1号  
れいわ ねん がつ にちはっこう  
令和6年4月25日発行  
かごしまだいがくきょういくがくぶ  
鹿児島大学教育学部  
ふぞくしょうがっこう  
附属小学校

タケノコは、春の味覚として有名です。漢字は「筍」と書き、「一旬(10日間)で竹になる」ことを表します。実際、タケノコの成長速度はすさまじく、1日に1メートル以上大きくなることもあります。タケノコほどの早さはなくとも、みんなの体も毎日大きくなっています。栄養のあるものを食べて、ぐっすり眠り、元気に成長していきましょう。



こんにちは。養護教諭の  
おきつら ゆき  
沖浦 由起 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしく願います。



## 4月

の保健目標

## 自分の体の様子を知らう。



新学期から  
1か月

がんばりすぎで  
いませんか？



- やる気がでない。
- 何をするのもおっくうに感じてしまう。
- 食欲がない。
- お腹や頭が痛くなる回数が多い。
- よく眠れない。
- 朝起きられない。等

このような症状がある人は、がんばりすぎて疲れているかもしれません。心と体が発するSOSに気付いてあげましょう。そして、心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり  
眠る。



ほどよく  
体を動かす。



好きなことをして、  
のんびり過ごす。



心許せる人に  
相談する。

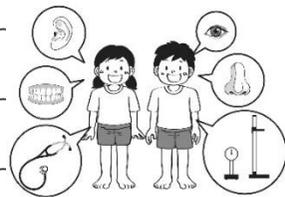


何もかも自分一人ではようとしないで、  
周りの人に助けをもらおう。

## お世話になる 学校医の方々

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

内科	南 武嗣先生・松岡 樹先生
歯科	山下 皓三 先生
耳鼻科	間世田 佳子先生
眼科	喜井 裕哉 先生
薬剤師	中野 千夏子先生

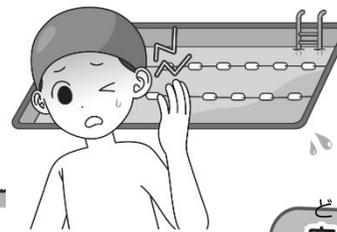


## 健康診断、その後は……？

これから色々な健康診断があります。健康診断の後には結果をもらいます。中には「治療をお勧めします。」という結果をもらう人もいます。その際は、早めに受診しましょう。

※例えばAさんの場合……

耳の垢がたまって耳の穴をふさいでしまう「耳垢栓塞」の診断をもらったAさん。治療を勧められました。でも、耳に違和感がなかったので、病院に行きませんでした。しかし、夏になってプールの授業を受けると、耳が痛くなってしまいました。



これは……

細菌による感染を起こし、耳が痛くなる「外耳炎」を起こしてしまいました。たまった耳の垢が水にぬれて膨張したことが原因です。自分で耳掃除すると悪化する恐れがあるので、早めに、少なくともプール前に受診しましょう。



※例えばBさんの場合……

視力検査の結果、メガネの度数が合っており、その結果C判定でした。でも習い事で忙しくて、そのメガネを使い続けました。その結果、黒板がみえにくいため授業に集中できない状況が続き、テストの点数が悪くなりました。



度が合わない

メガネだと、目が疲れやすく、集中力や判断力の低下を招くことがあります。頭痛や吐き気を感じる「眼精疲労」につながることもあります。また、さらに視力低下の原因にもなります。(※メガネをかけ始めの時は、度数の低いものからはじめるため、一概には言えません。)学校の検査は学校生活に支障がないかを調べるものです。支障がある場合は、眼科を受診しましょう。

