

（ほけん）だより 3月

令和6年 3月 1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保 健 室

あたたかい風や草花のいろどりに、おだやかな春の訪れを感じるようになりました。
 またそれは、学年のしめくくりの時期がやってきたということでもあります。
 田中小を卒業し、新たなステージへとはいばたく六年生へ、エールをおくります。



3月3日は耳の日です 耳も鼻も大切！

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり・・・大切な役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージをあたえることのないように使っていきましょう。

耳がイヤなこと、していいかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする

イヤ～

鼻を思いっきりかむ

イヤ～

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

イヤ～

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒を耳の入り口あたりをやさしくふと取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

注意！ 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

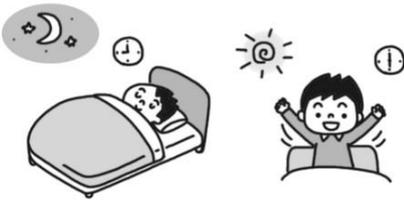
がつ ほけんもくひょう ねんかん けんこうせいかつ はんせい
3月の保健目標「1年間の健康生活の反省をしよう！」

この1年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。その頑張りはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。一年の区切りに、「1年間よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える準備もしていきましょう。

こころ からだ けん こう ねん
心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

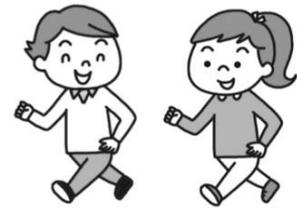
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
 (歯みがき、手洗い、うがいなど)



とも なか 友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



はる やす 春休みも せい かつ 生活リズムをつくる 朝の 3ステップ

