

ほけんだより 3月

NO.12 2024年3月4日 御杖小学校保健室

「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」と言われますが、あっという間に1月、2月は過ぎていったように思います。3月もバタバタと過ごしている内に去ってしまいそうですが、「まとめ」や「振り返り」をきっちりとして、次の学年にそなえましょう。

感染症も流行っています。手洗い、うがいもしっかりして体調管理に気をつけてくださいね。

がつこのか 3月9日は



みみ・はな・のど健康チェック!

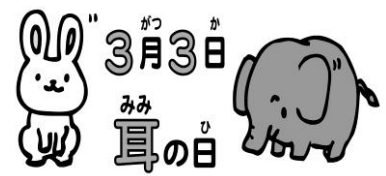
- 鼻水がでる
- 鼻がつまる
- 鼻血がでやすい
- くしゃみがでる
- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがする
- 耳がいたい
- のどがいたい

****健康手帳「すこやか」について****

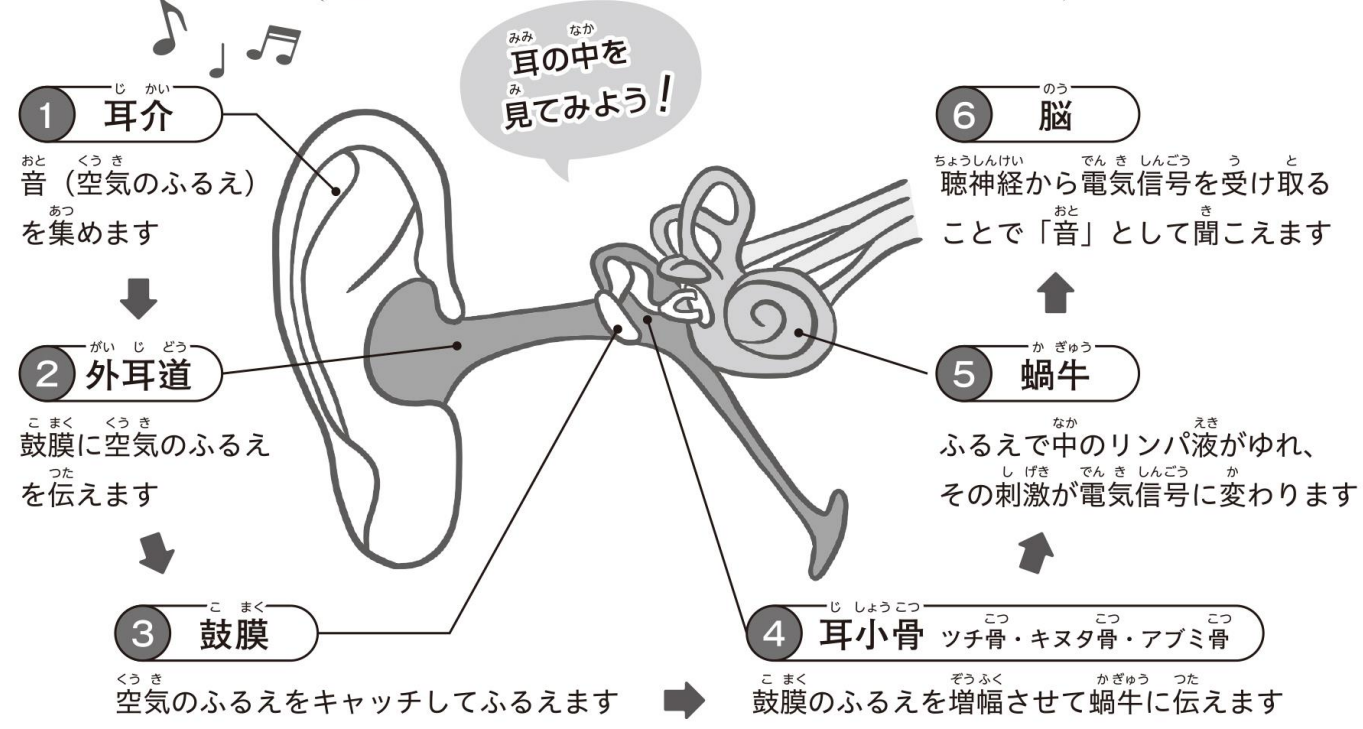
- P2「3月の体重」・・・保護者印のらんを押し、○印には色をぬりましょう。
- 最後のページ・・・今年度の体力テスト個人票を貼っています。ご覧ください。

3月3日は耳の日です!

耳にやさしい生活をしよう!



音が聞こえるしくみ



みみ 耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く

音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。

からだのバランスをたもつ

耳の中の三半規管と前庭でからだの動きを感じとり、からだのバランスをたもっています。

みみ ear

耳がイヤなこと、していないかな？

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

みみ 耳そうじを
たくさんする



はな おも 鼻を思いっきり
かむ



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 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。



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、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



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○。

