

ほけんだより 3月

令和5年 3月1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
保健室 牧野由美子

2月は、インフルエンザによる欠席者が増え、学級閉鎖をするクラスもありました。朝は平熱で元気だった児童が、登校後に突然高熱を出すようなケースも多くみられました。下旬になり少し落ち着いてきていますが、近隣の小学校では、まだ流行しているところもあります。保健室では引き続き、かぜ症状による体調不良者は無理をせず、ご家庭に連絡をさせていただきます。早めのお迎えにご協力をお願いいたします。連絡先が変更になった場合はお知らせください。

3月の保健目標

一年間の生活を振り返ろう

四月より、二小のみなさんを保健室から応援してきましたが、みなさんのすなおでやさしく、どんなことにも一生懸命とりくむ姿に、私自身もいつもはげまされてきました。この一年間で心も体も大きく成長しましたね。

新学期まであと少しです。それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ進学します。4月から、さらにステップアップして新しいスタートがきれるように、この一年間をふりかえりチェックをしてみてください。



☐ 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年間の健康生活をふり返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心がけて、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

さん が つ み つ か み み ひ み み た い せ つ

3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

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。

気になります...

よくある

耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりませんが、たくさんたまってきたら、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなった、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなることがあります。



耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

