



令和5年3月1日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 14

春の日差しが暖かく感じられるようになってきましたが、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、寒さが急に戻ってくることもあるので、要注意です。マフラーや手袋などの防寒具、重ね着できる上着を活用し、お子様の寒さ対策をお願いします。また、花粉症のシーズンでもあります。花粉症対策のためにも、新型コロナウイルス感染予防のためにも、お子様が規則正しい生活リズムで過ごせるよう、お声がけをお願いいたします。

【春休み期間中の健康観察の実施について】

毎朝 Google Classroomでの健康観察にご協力をいただき、ありがとうございます。保護者の皆様の健康観察実施と健康管理のおかげで、1年間を終えることができました。長期休みには紙面で実施していた健康観察ですが、春休み期間中は実施いたしません。

3月24日（金）の修了式までは、現行の Google Classroomでの健康観察を実施してまいりますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

3月3日は耳の日



気がなります...
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。たくさんたまってかたまると、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。耳が痛くなったり、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きます。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場合があります。

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。

必ずする？ しなくていい？ 耳そうじ

「耳そうじ」について、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のHPでは、「多少の耳垢であれば、無理にとる必要はありません。どうしても気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。」と啓発しています。自分で行う耳そうじは、綿棒や耳かきを深く入れすぎて耳の中を痛めてしまう、また、耳垢をさらに奥に押し込んでしまう危険があるそうです。学校の耳鼻科検診で「耳垢栓塞」と診断があった場合や耳垢が気になる場合は、医療機関の受診をお勧めいたします。



3月の保健目標

今年度も終わりが近づいてきました。みなさんはこの1年間を楽しく健康に過ごせましたか？1年間の生活を振り返って、良いところは続け、直した方が良いところは少しずつ直していけるように意識して過ごしましょう。また、生活のリズムをしっかりと整えて、新しい学年になるための準備をしていきましょう。

健康に過ごすため

風邪予防の合言葉

「手洗い・うがい・

ハンカチ・マスク」

忘れず毎日続けよう！

健康生活を振り返ろう！

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「マようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなさ、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。