

ほ(か)ん(だ)より 3月

令和6年3月1日
川口市立元郷小学校
保健室

3月の保健目標

健康な生活の反省をしよう

この一年も、健康の話をしてきました。自分のからだを知ることは、自分の健康を守ることにつながります。ケガや病気の時に正しい行動をとることも大切です。学年のしめくりに、健康のおさらいをしてみましよう。

1年間の健康習慣をふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 草むしり
- バランスのよい食事
- てまどな運動

病気の予防

- ほみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかみき

こころの健康面

- 元気にあいたつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない

学年産は、できていなかったこともがんばろう

保護者の皆様へ

★3月15日(木)学校保健委員会
薬物乱用防止教室があります。

家族、友達、地域の方以外にも、簡単に交流できる現在、インターネットなど良い面、悪い面もしっかり考えて行動できる児童としての成長のための教室として、埼玉県警・あおぞらの皆様が来校することになっていきます。ふるってご参加ください。

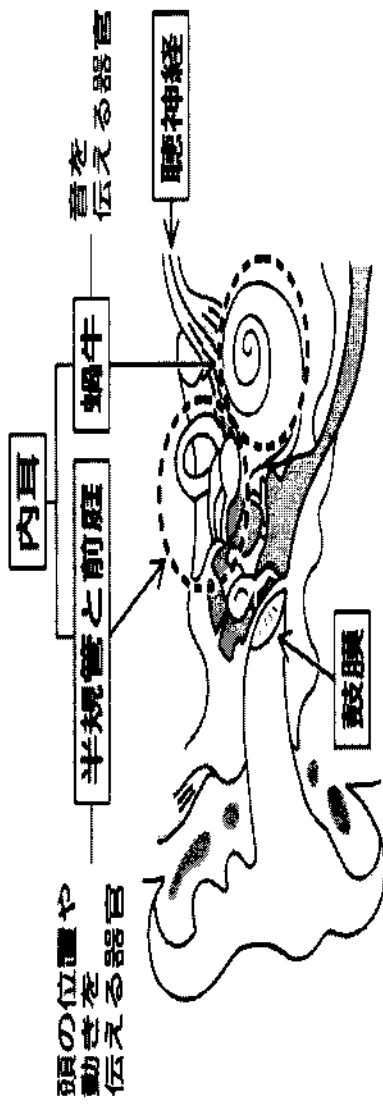
★新型コロナウイルスの全額公費負担による接種は令和6年3月31日で終了します。

令和5年9月20日以降6か月以上のすべての方に對して新型コロナウイルス接種が始まりましたが、3月31日で終了します。接種をご希望の方は、期間内に余裕を持って受けてください。

3月3日は、『みみ』耳の日です。

耳は音を聞いたり、体の傾きや動きの情報を感じたりすることができます。耳が2つあるのは、どちらから音が出ているか聞き分けるためです。

子供は耳と鼻をつなぐ管が短くまっすぐなので、かぜ、鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ スズキとずする激しい耳の痛み
- ・ 発熱
- ・ 耳だれ
- ・ 耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することも。最後まできちんと治療するのが大事です。

滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・ テレビのリズムを上げたがる
- ・ 呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

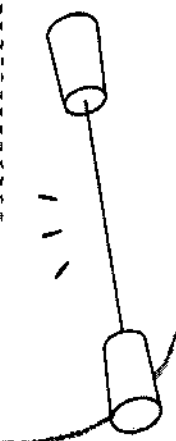
注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期にわたるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。



茶電話はなぜ聞えるの？

どこかでおこった「ゆれ」が、空気をいろいろなものを伝わって首に届くと、「音が届いた」と感じます。



紙コップ2つを茶でつなぐと、茶電話のできあがり。ピンとはった茶をさわると、「ゆれ」ているのがわかるよ。でも茶をつまむと音は聞こえなくなりますが「ゆれ」で伝わるのがよくわかるね。

耳のそばで大きな音を立てたり、叫んだりしないようにしましょう。鼓膜はともデリケートです。破れると、聞こえなくなってしまうます。