

ほけんだより 3

南永小学校保健室

令和6年3月7日

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒やされ、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

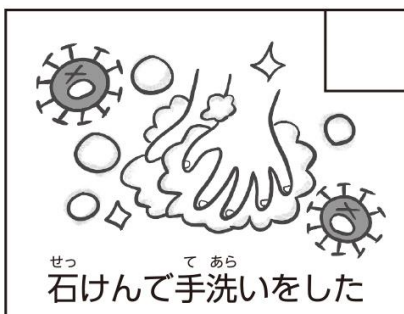
3月のほけん目標

1年間の健康生活の反省をしよう。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



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

耳そじを
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～

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○。

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。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみよう。

例
一緒に遊んでくれて「ありがとう」
いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

_____ さん

_____ より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。

新生活に向けて 生活リズムを整えよう

