

ほけんだより3月

令和5年 3月 1日
紀の川市立池田小学校
保健室 (No. 15)

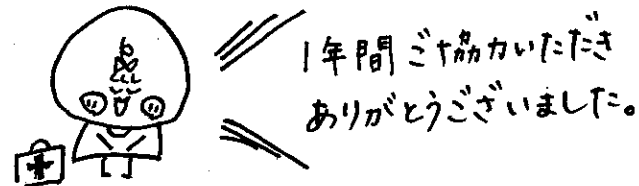
3月は、学年のしめくくりの月です。今年度も、感染症対策をしながらの1年でしたが、こまめな手あらいや毎日の検温・マスクの着用、寒い中の換気など、とても頑張ってくれましたね。残りわずかな日々、次の学年に向けての準備をしながら、元気に楽しくすごしてくださいね。



また、まだまだウイルスとの戦いはつづきそうです。頭痛・のどの痛み・せき・発熱などのかぜ症状がある場合は、すぐにお家の人に伝えて、お医者さんにみてもらってくださいね。

「ありがとう」を言う機会は、日常にたくさんかかれています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの人、いつも優しくしてくれるお友だち、いつも見守ってくれている先生や地域の人など…思いうかぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言っただけでも、言われたほうもうれしくなる魔法の言葉。いつもは言えずに、心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみましょう●



みみ びょうき よぼう
耳の病気を予防しよう!

みみからの おねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところ
集められた音は…

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、
耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。
音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は**耳の日**
耳を大切にしようね



外耳炎
症状：耳の痛み・かゆみ・耳だれなど。

- 傷口に細菌が感染しておこるので、
- ①汚れた指や爪で耳の中を触らない
 - ②耳そうじは、2~3週間に1回で十分
 - ③不潔な耳かきや綿棒を使わない
 - ④プールの前には耳あかをとる



急性中耳炎
症状：耳の痛み・発熱・耳づまりなど。

- 鼓膜の内側に細菌が感染しておこるので、
- ①鼻水・鼻づまり・のどの痛みがあったら、早くなおすこと(長引くと、難聴がひどくなり、治らないこともある)
 - ②鼻をかむときは片方ずつ、ゆっくりとかむ