

# ほけんだより 3月

今鹿島小学校 保健室

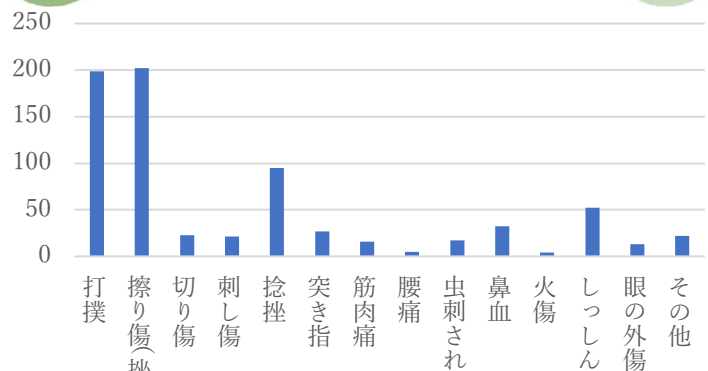
ついに今年度の最後の月ですね。進級・進学に向けた準備はできていますか？  
この1年間、みなさんは心身ともに成長しましたね。人と比べず、できるようになったことを振り返って、自分に花丸をつけちゃいましょう！

裏に耳の特集があるよ！読んでみてね！

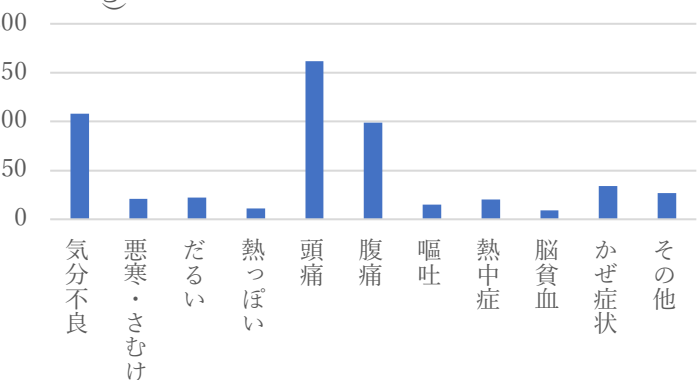


## 保健室の1年間

「ぶつけた」と「すりむいた」が多いです。  
血が出るけがは、よく洗ってから保健室に来ると、早く治るよ！



「頭が痛い」という訴えが多かったです。  
つかれている子が多いので、生活リズムを振り返ってみてね！



### ★おうちの方へ★

#### 1. 冬休みの健康生活調査結果について

- 前年度より、朝ごはんを食べている児童が増えました。おうちの方のご協力に感謝いたします。
- 前年度より、睡眠時間が短い傾向がありました。冬休みは夜更かしをする傾向があるのは大人も子どもも同じですが、子どもの睡眠は大人より重要なものなので、休養優先の生活をおすすめします。

#### 2. 健康手帳の確認について

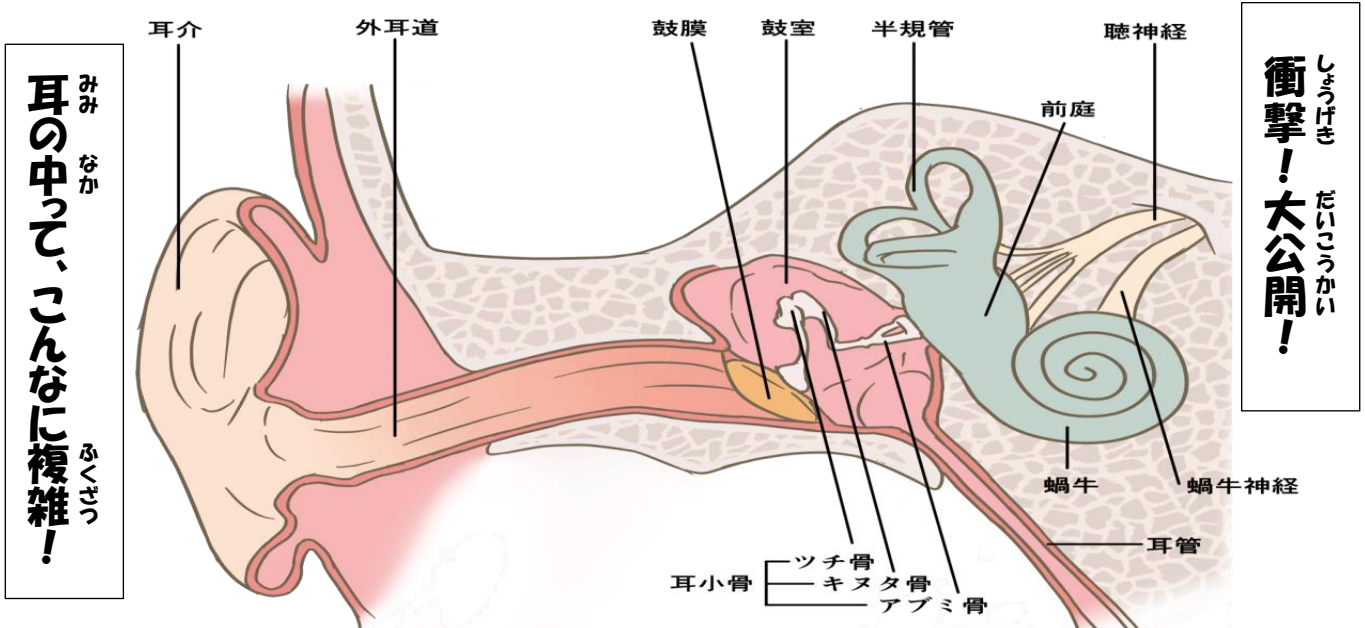
健康手帳がお手元に届きましたら、清潔チェック・身体測定結果・避難訓練の記録等を確認の上、3/14(木)までに学校にお戻しください。(1~5年のみ)

- ・清潔チェックについて：春休みのうちに、ハンカチ・ティッシュの在庫や汚れのチェックをお願いします。
- ・身体測定結果について：高学年女子では、身長伸びが止まる子も出てきます。2センチ以上縮んでしまったり、体重の乱高下があったりして心配な場合は、かかりつけの小児科にご相談ください。
- ・避難訓練の記録について：学校にいる時間に災害が起きた場合は、避難訓練通りに行動できるでしょう。しかし、家で留守番をしている時だったら？外出の途中だったら？どう行動するか、ご家庭でも話し合いしておくことをおすすめします。

☆おうちの方と一緒に読んでください☆

# けんこうとくしゅう 3月3日は耳の日！耳の健康特集！

3(み)月3(み)日と読めるのと、3の数字が耳たぶに似ていることから来ているみたいです。普段あまり気にしない耳のこと、たまには考えてみましょう。



耳の中って、こんなに複雑！

衝撃！大公開！



**え！？耳の中に、骨！？**  
 耳の中には、「耳小骨」という骨があります。体の中で一番小さな骨で、3mmくらいしかありません。でも、聞こえた音を脳に伝える大切な役目をもっています。

**「目が回る」じゃなくて「耳が回る」！？**  
 耳の奥に、「半規管」という場所があります。体の揺れや回転を脳に伝える役目をもっていて、乗り物酔いやめまいに大きく関わっています。

## やりすぎ注意！ 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通りの保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK



○小さめの音で・休けいをいれながら使おう  
 ずっと大きな音を聞いていると、小さな音が聞き取りにくくなる場合があります。

○イヤホンは休けい中にお手入れしよう  
 人によっては、外耳炎を起こすこともあります。強いかゆみや耳だれが出たら、病院でみてもらったり、耳にやさしいタイプを探したりして対策をとりましょう。