

ほけんだより 3月

3月2日(月) 栄小学校 保健室

まだまだ寒い日もありますが、少しずつ陽ざしにもあたたかさが感じられるようになってきましたね。いよいよ学年末が近づいてきました。6年生は卒業…その他のみなさんも学年がまた1つ上がります。4月から心も体も元気いっぱいスタートを切れるように準備していきましょうね。



3月3日は耳の日



3月3日は、「耳の日」です。なぜ3月3日が耳の日なのか知っていますか？それは、数字の「3」が耳の形に似ていることと、「3(み)3(み)」という語呂合わせが由来となっていると言われています。ぜひ耳の健康のことを考える日にしてみてください。

やりすぎ注意! 耳そうじ

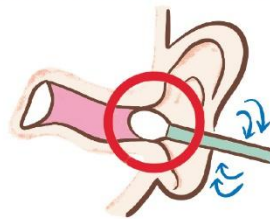
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



子どもでも聞こえにくくなる?

「耳」が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら 早めに耳鼻科を受診しましょう」

4 5 6 7 8 9 10

1年間を 振り返ろう

11 12 1 2 3



もうすぐ今の学年ともお別れです。今年度はどんな1年でしたか？きっとがんばったことや楽しかったことがたくさんあると思います。
健康に気をつけて過ごすことはできましたか？この1年間、元気に過ごせるようにがんばったこと、健康のためにもう少し気をつけた方がいいことはなかったかふりかえってみましょう！

健康にすごせたかな？チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした |
| <input type="checkbox"/> お菓子の食べすぎ、ジュースの飲みすぎに気をつけた | <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずに食べられた |
| <input type="checkbox"/> ひとくち30回かんで食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きができた | <input type="checkbox"/> 勉強する時にいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> けがに気をつけてすごした | |
| <input type="checkbox"/> 元気にあいさつができた | |

いくつ当てはまったかな？

0~4個の人→まだまだ！

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めてみよう！

5~8個の人→もう少し！

つつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人→ばっちり！

次の学年になってからも、この調子でがんばろう！

