

ほけんだより 3月

上峰小学校
保健室
2024.3.13発行

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。在校生のみなさんも、もうすぐ進級ですね。1年間の生活をふりかえり、新しいスタートに向けて体の調子をととのえましょう。

みんなで健康づくり 耳をたいせつにしよう

耳がイヤなこと、してないかな？

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

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

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、耳そうじは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り取るくらいに。

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分休み、1日1時間だけにするのも○。

2月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき	そうだん	ほか	ごうけい
	けが	病気	相談	他	合計
2月	155	119	25	4	303

2月は、けがで保健室にきた人が多く、けがの内訳は、打撲、すり傷、ねんざの順で多かったです。けがで早退や受診をしたのは3件でした。

また感染症では、2月は、インフルエンザB型が多く、インフルエンザA型、溶連菌感染症、コロナウイルス感染症も見られました。

けがや病気に気をつけ、元気に過ごしましょう。

保護者の方へ

- 新年度のスタートに向けて4月から良いスタートが切れるように規則正しい生活のサポートをお願いします。新年度に向けて楽しみな気持ちもあれば、環境が変わることへの不安もあると思います。お子様の心身面で心配なことがありましたら、ご相談ください。
- 保健室より4月に上峰小に赴任し、保護者の方々のご協力に支えられた1年間でした。ありがとうございました。