

令和5年度 3月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 小原 山内

うららかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は、寒暖差が大きく日中でも真冬の寒さが戻ってくることがあります。気温や天候の動向に注意しながら衣服を調節しましょう。本格的な春までもう少しです。しっかり体調管理を続けて、元気に新年度を迎えましょう。

今年度も、ほけんだよりを通して、皆さんにとって少しでも役に立つ情報ツールとして活用いただけましたら幸いです。来年度も皆さんが元気に学校生活を送れるよう、情報を発信していきますので、ぜひチェックしてみてくださいね。



つち骨 きぬた骨 あぶみ骨



がいじどう
外耳道

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおし、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがかたおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？



- ☑ 耳そうじは入口近くをやさしく
- ☑ 鼻は片方ずつ静かにかむ
- ☑ イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- ☑ たたかない・引っばらない

耳掃除のポイント



入り口付近をやさしく



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あれば、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。

耳垢にもやくわり？

- ・ 殺菌効果があり細菌などから守る
- ・ 脂肪分が外耳道を保護する
- ・ 苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



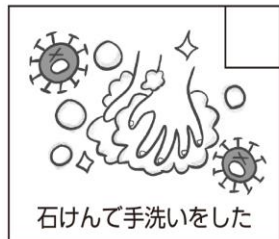
早寝・早起きができた



毎日朝ごはんを食べた



食後に歯みがきをした



石けんで手洗いをした



元気に体を動かした



友だちと仲よくした



新しい道へ ～これからのために～

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。これからのために大切なことを、保健室からお伝えしたいと思います。

- 生活リズムをくずさずに。早寝早起き、3度の食事、適度な運動、規則的な排便…基本ですね!
- けが・病気の治療は早めに。春休みは治療のチャンスです。新生活が始まる前に受診を。
- 心身ともにリラックスを。充実していても疲れはたまります。時には肩の力を抜いて。

春は活動の季節です

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度の時期。元気いっぱい活動できるようにしたいですね。春休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとすごしたりしないように! ころとからだの準備をしておきましょう。



保護者の方へ

お子様の修了おめでとうございます。

春休みは一年間の成長や頑張ったことなどをご家庭でお話していただきながら、新しい年度に向けての準備をお願いいたします。

また新学期が始まりましたらすぐに、健康診断がございます。提出していただく書類などたくさんあり、ご面倒をおかけすることもあると思いますがどうぞご協力をお願いいたします。提出書類の詳細はまた改めてご連絡させていただきます。

一年間、ありがとうございました。

来年度も引き続きよろしくお願いいたします。



養護教諭 小原・山内