

3月 保健だより

上河内中央小学校 R5.3.3

＜保護者の方へ＞ お子様と一緒に読んでください。

朝夕はまだまだ寒いですが、昼間の日差しはとても暖かく感じるようになりました。月ごとに季節の変化を感じます。もうすぐ春が来ますね。

3月21日はランドセルの日です。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルにはどんな思い出が詰まっていますか？

「卒業はもう少し先」のみなさん。「ものを大切にできる人は心も大切にできる人」だと思います。「少し乱暴に扱っていたな・・・」という人は春休みの間にきれいに拭いてみるのはいかがでしょうか。

まだまだインフルエンザ注意！

令和5年第7週（2月13日～2月19日）の県内全域における一定点医療機関当たりのインフルエンザ患者報告数が11.11人となり、今シーズンはじめて注意報レベルを超えました。嘔吐や下痢を伴う胃腸炎も出ています。予防は手洗いと基本的な生活習慣を整えることです。またのどの痛み、咳、体の倦怠感などがある場合は、無理をせずに家庭で休養しましょう。

保健室からのお知らせ

～健康票を返却します～

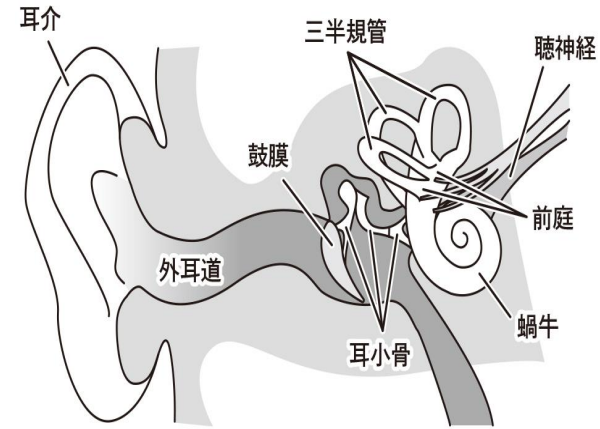
毎年の身体計測、視力、聴力検査の結果をお知らせしていた健康票の使用を今年度で終了し、年度末にご家庭に返却いたします。来年度からは身体計測の結果や視力検査の結果は一人一人に通知でお知らせいたします。



音を聞く

音は外耳道を通り鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は蝸牛から聴神経を通り脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」と分かるのです。どれか一つがうまく動かないだけでも音をよく聞くことができなくなります。

耳の役割ってなんでしょう？



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ球がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やバランスなど脳に伝えます。前庭では耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



耳はこんなことに気をつけて！



耳のそばを叩かない



耳元で大声を出さない



耳に異物を入れない



耳かきを奥まで入れない



片方ずつ抑えて鼻をかむようにしよう



耳掃除のやりすぎ注意

こんな症状があるときは耳鼻科の受診を



聞こえに違和感がある



耳鳴りがする



耳に痛みがある