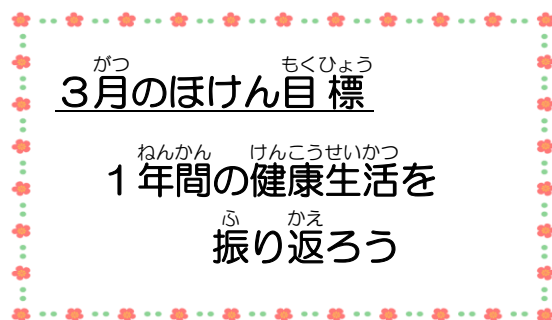




陽光小学校 保健室
 おうちの人と一緒に
 よろこびましょう！！

3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、体温調節できるようにしましょう。

また3月は学年の締めくくりの月です。たくさんの経験をしてみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。この1年を振り返り、新しい学年に向けて、目標を立ててみましょう。



今年度、保健室を利用した人の人数は 1728 人でした。(4月～2月末現在)

○1年間のけがの数…1168件



多かったけが

1. すりきず 2. だぼく 3. いたみ

多かった月

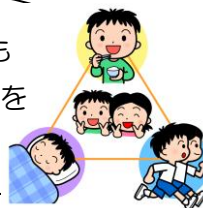
1. 5月(171件) 2. 6月(167件) 3. 9月(133件)

○1年間の病気の数…485件

多かった病気

1. 頭痛 2. 腹痛 3. 気持ちが悪い

春休み中も
 生活リズムを
 ととのえよう！



多かった月

1. 9月(72件) 2. 1月(64件) 3. 10・3月(57件)

～1年を振り返ってみよう～

1年を振り返って、できたと思うことに○をつけましょう。



早ね・早おきができた ☐	毎日朝ごはんを食べた ☐	つめをいつも短く切っていた ☐	元気に体をうごかした ☐
毎日食後に歯みがきできた ☐	うがい・手洗いがしっかりできた ☐	ハンカチ・ティッシュをみにつけた ☐	すききらいせず、食べるようにした ☐

いくつ○ができましたか？○が多かった人は、これからもこの生活を続けてください。○が少なかった人は、来年度はできるようにがんばりましょう！

3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり、大切な役割をもつ耳。生活の中で耳に負担を与えることのないようにしましょう。



耳の近くをおしたり、たたいたりしない。



鼻をかむときは、片方ずつかむ。



耳元で大声を出さない。

耳のそうじは本当に必要なの？



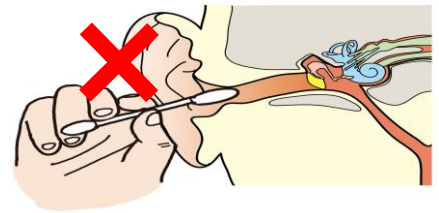
耳そうじにまつわる昔の常識は、「耳垢は日常のほこりやごみ、汗がたまっただけで、掃除しないと耳が聞こえが悪くなったり、かゆくなったりするため、お風呂上がりには耳かきや綿棒で耳掃除をしましょう」でした。しかし、基本的には耳掃除は必要ありません。

《耳垢ってそもそも何？》

耳垢は鼓膜や外耳道の老廃物で、耳の中にたまらないような仕組みになっており、自然に押し出されて外へ排出されます。したがって耳垢は外耳道の入り口にしかなく、鼓膜にたまることは基本的にありません。

《なぜ耳垢はたまるの？》

耳かきや綿棒で掃除をしたり、お風呂上がりに水を拭こうとタオルやティッシュで耳を押さえたり、指で外耳道の入り口のかすを取ったりするなどの行為が繰り返されることで、耳垢がだんだんと奥に押し込まれ、たまってしまいます。また、耳のかゆみの原因のほとんどが、耳掃除による炎症になります。



※参考：日本耳鼻咽喉科学会静岡県地方部会HP「耳そうじは本当に必要なの？」



耳が聞こえづかったり痛かったりするときには、病院で診てもらいましょう。

耳くそは実は耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。『耳くそ』と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが、『耳くそ』の正しい名前は『耳あか』。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



保護者の皆さまへ

1年間、様々な場面で大変お世話になりました。お子さまのけがや健康面で、提出し忘れていた書類や、連絡等ありましたら、3月中に担任を通して、ご提出・ご連絡をお願いいたします。

保健室を通して、子どもたちの健やかな成長を見ることができ、大変嬉しく思います。また、子どもたちが元気に新年度を迎えられるようご家庭でも引き続き体調管理をよろしくお願いいたします。本年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。