

ほけんだより

No.17

令和7年3月3日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

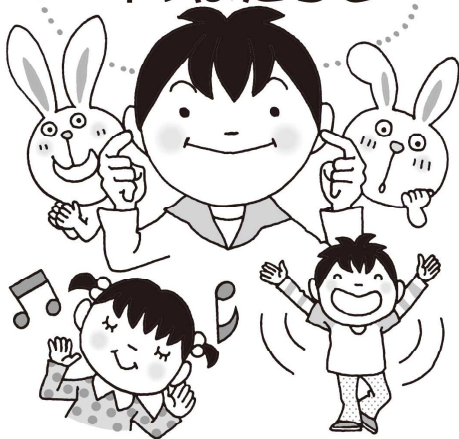
少しずつ暖かくなってきて、春の気配を感じられる季節になりました。今年度も今月で終わりです。みなさんは、この1年間を健康に過ごすことができましたか？

大田小学校では、かぜやインフルエンザが流行しています。今、元気なみなさんも、まだまだ油断しないで、健康に気をつけて過ごしていきましょう。



3月3日は耳のひです

知ってる？
耳のはたらき



人間の耳はどんな役割？

音を聞く



耳がラッパのような形をしているのは音を集めるため。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨に伝わり、か牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」ことになります。

からだのバランスを保つ

歩いたり走ったりはもちろん、朝、布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげ。



耳を大切にしましょう



耳元で大きな声を出さない



耳の近くや顔をたたかない



鼻をかむときは片方ずつゆっくり

～こんなことに気をつけてね～

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もあるが、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。

テレビなどの音を
大きくしないと聞こえない

自分の声かと切れたり、
ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの
音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見がおそいほど重大な病気になってしまふことも！「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが
聞きにくい

時々ふさがっている
感じがする

そろそろはじめよう！ 花粉症対策

こんなことに気をつけよう



花粉情報をチェックする



でかけるときはマスク
ぼうし・眼鏡をつける



玄関の前で花粉をはら
らい落とす



外から帰ったらう
いや洗顔をする

免疫力も大切！

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！

おうちの方へ



大田小学校では、先週の連休明けから、インフルエンザやかぜをひいているお子さんが増えてきました。最近、朝夕と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいです。また、花粉症の症状が出ているお子さんも多くなりました。鼻水や頭痛などの症状が「かぜ」か「花粉症」か判別が難しくなっています。発熱等がある場合は、医療機関に受診されますようおすすめいたします。

ご家庭でも、今まで同様に、特にお子さんの健康管理と、具合が悪いときは無理をせず、ご家庭でゆっくり休養するようお願いいたします。

