

# すこやか



令和6年3月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

気温もだんだんとあたたかくなり、春を感じられるようになってきましたね。今の学年ですごす最後の月になりました。今月のうちに自分のつくえの中や持ち物の確認をし、整理整頓をして気持ちよく4月をおかえられるようにしましょう。

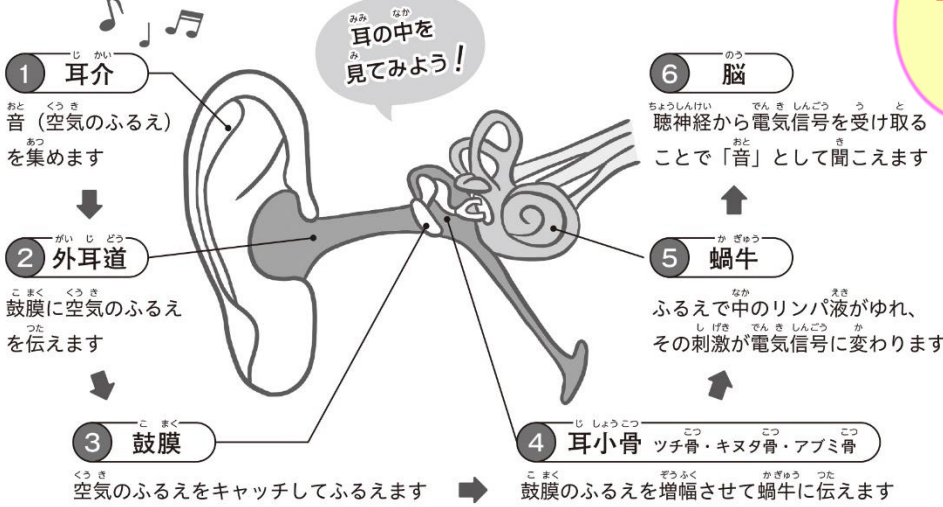


## みみ 耳の日



数字の3が耳の形に見えることから、3月3日は耳の日です。耳は音を聞くだけではなく、耳の中には、「三半規管」という場所があり、体のバランスをとっています。体をグルグルと回転したあと目が回ってフラフラするのは、三半規管が関係しています。

### 音が聞こえるしくみ



みみ 耳かきは  
2~3週間に1回  
が目安です!



### 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。

# ねんかん ほけんしつ 1年間の保健室のようす



R5.4月～R6.2月末

4月から2月までの1年間で296件の来室がありました。特に体調不良は、9月の来室が多かったです。けがをした時間は授業中が多く、校庭でのけがが一番多い結果でした。

## かふんしょう ちゅうい 花粉症に注意!

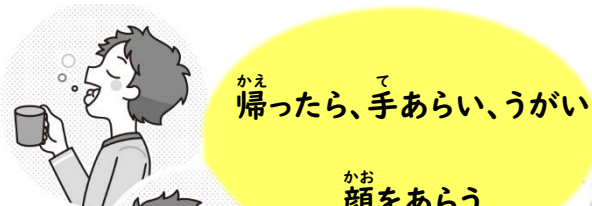
花粉症の季節がやってきました。この時期になると、くしゃみや鼻水が止まらなくなる人や、のどがイガイガする人もいるのではないのでしょうか？そうではない人も花粉症に注意しましょう。

### ★自分でできる花粉症対策★



がいしゅつ  
外出するときに、ぼうしや

メガネ、マスクをつける



かお 顔をあらう



### おぼえておこう

#### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

#### 鼻をかむときは

① ティッシュで  
片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、  
ゆっくり少しずつかむ

左右交互に ←  
何度か繰り返す

