

ほけんだより 3月

南牧小学校
保健室 No. 1 7
H.30.3.1

今年度最後の月3月です。寒い中にも春の気配があちこちでしています。
春に咲かせる花のつぼみはふくらみはじめ、球根の芽も伸びてきました。
しかしインフルエンザの流行には、まだ気が抜けません。スギ花粉も飛んでいる中、手洗いうがいや規則正しい生活がやっぱり重要です。

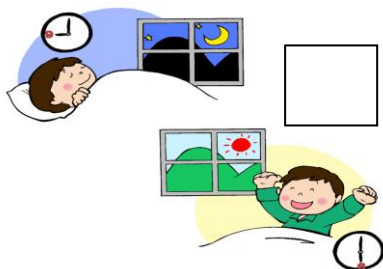


3月の保健目標：一年間の生活をふり返ろう

～1年間をふりかえってみましょう！～

3月はまとめの時期です。お子さんと一緒に、1年間の生活をチェックしてみてください！

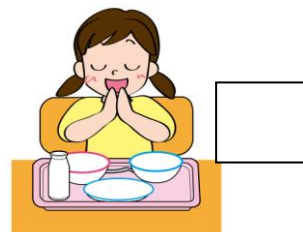
早ね・早おきできた。



花まるあさごはんが
たべられた。



給食がのこさず
たべられた。



外でたくさん
体をうごかせた。



手あらいうがいが
しっかりできた。



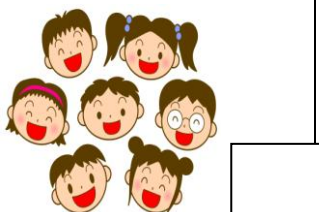
歯みがきが
きちんとできた。



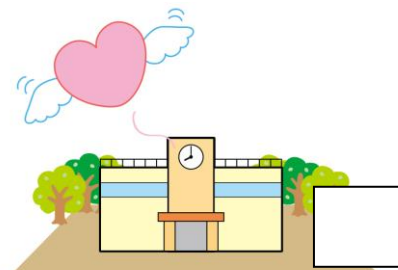
体づくり運動を
がんばった。



友だちとなかよく
すごせた。



学校がたのしかった。



3月3日は耳の日 3月3日は“みみ”の日

◇みみ 耳のはたらき

音をきく



音の方向をしる

バランスをとる



◇みみ 耳をたいせつに！！

みみ なか ちい たいせつ きかん みみ たいせつ
耳の中には、小さいけれどとても大切な器官がたくさんつまっています。耳を大切にするために、こんなことにきをつけましょう！



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎



どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもある。最後まできちんと治療するのが大切です。



滲出性中耳炎



どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなること多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。