

南牧小学校  
保健室 No.1 6  
H.31.3.1

あたた かい ひ が 少し ずつ ふ えて きました。 さむ なか にも はる け は い 春の気配があちこち  
でして います。

4 月 に 始 ま っ た 学 年 も、 も う す ぐ 終 わ り で す。 い ろ い ろ な こ と が あ っ  
て み な さ ん は と っ っ も 成 長 し ま し た。 残 り 少 な い 今 の 学 年 を 元 気 に し め  
く く る た め に、 手 洗 い う が い や 規 則 正 し い 生 活 が や っ ぱ り 大 切 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！

|                                 |                               |                           |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <p>早ね・早おきできた。</p>               | <p>はなまるあさごはんが<br/>たべられた。</p>  | <p>給食をのこさず<br/>たべられた。</p> |
| <p>外でたくさん<br/>体をうごかした。</p>      | <p>手あらい・うがいが<br/>しっかりできた。</p> | <p>歯みがきが<br/>きちんとできた。</p> |
| <p>ハンカチ・ティッシュを身に<br/>着けていた。</p> | <p>友だちとなかよく<br/>すごせた。</p>     | <p>学校がたのしかった。</p>         |

# 3月3日は“みみ”の日



## みみ ◇耳のはたらき



## みみ ◇耳をたいせつに！！

みみ なか ちい たいせつ きかん  
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、  
こんなことに気をつけましょう！

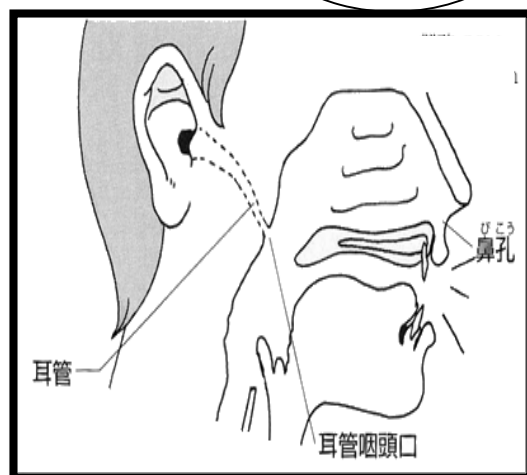


## 子どもに多い耳の病気…急性中耳炎

・・・中耳の粘膜が細菌に感染し、炎症を起こします。かぜの後になりやすいです。

急性中耳炎が子どもに多いのは、免疫力が弱く、かぜをひきやすいことからです。また、中耳は「耳管」という管で鼻やのどとつながっています。大人の耳管は、細長くて角度もありますが、子どもは太くて短い上に水平に近くなっているため、のどや鼻の細菌が中耳に侵入しやすくなっています。

症状：耳の痛み、耳だれ、発熱。



## すぐ、来てね！

・・・耳の痛み、耳鳴り、耳のつまった感じ、聞こえがおかしいなどの症状があるときは、すぐに耳鼻咽喉科に行きましょう。時間をおくと、悪化したり、治療に支障をきたすこともあります。