

ほけんだより

※うちのひとといっしょに読んでね



向山小学校
保健室
3月1日

3月に入り、少しずつ春を感じられる季節となりました。3月は節目となります。6年生は卒業を、他の学年も進級を目前に控えています。1年を締めくくるためにも元気に毎日を過ごし、4月には新しいスタートを切れるようにしましょう。



3月3日は耳の日



3月3日は耳の日と言われています。なぜそのように言われているかというと「33」と並べてみると、「みみ」と読めるからと言われています。日本耳鼻咽喉科学会が制定したものです。

<みみの働き>

耳の働きには2つあります。音を聞くことと体の傾きを感じることです。

【音を聞く】

耳が2つあるのは、聞こえてくる方向を知るためです。音の聞こえ方のほんの少しの差を感じて、音がどこでしたのかを知ることができます。



【体の傾きを感じる】

耳の奥にある内耳では、体の傾きや回転を感じ取り、その情報を脳に伝えます。



<ヘッドホン難聴>

大きな音を聞き続けていると、耳の神経が麻痺して聞こえにくくなり、やがて難聴になります。イヤホンやヘッドホンで音楽を聞くときには、周りの音が聞こえる程度の音量で聞きましょう。また、大きな音で聞き続けないようにしましょう。



<みみの調子が悪いときには>

聞こえが悪くなったり、耳の奥が痛かったりしたときには、病院に行きましょう。放っておくと、悪化したり、難聴になったり、耳の病気になったりします。



ねんかん せいかつ 1年間の生活を ふりかえって みましよう



ほけんしつ ねんかん 保健室の1年間

けがが多かった月は…

5月

うんどうかい れんしゅう がんば 運動会の練習を頑張っていたからです
ね。練習前に準備体操を十分行うこと
でけがを減らすことができますよ。



びょうきが多かった月は…

11月

きせつ かわりめ つか 季節の変わり目に疲れが出たのですね。
こういう時期は、脱ぎ着できる洋服を
持ってくるといいですね。

多かったけがは…

すりきず

はし 走っていて転んだというのが多かったです。
転んでしまった時には、傷口を水で
きれいに洗って来ててください。



多かった病気は…

頭が痛い

あたま いた 頭が痛くなる時は、危険な病気がかくれ
ていることもあります。痛みが長く続く
ようならお家の人に相談しましょう。



保護者の方へ

「ほけんだより」を1年間お読みくださりありがとうございました。また、御家庭での健康観察や、多くの調査票・問診票の御記入、具合が悪くなったときの対応等、御協力いただきありがとうございました。