

ほけんだより

※おうちの人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「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。

<耳の働き>

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。



<耳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 の かわり目 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 っ て い て 転 だ と い う の が 多 っ た で
す。転 だ し ま っ た 時 に は、傷 口 を 水 で
き れ い に 洗 っ て 来 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。