

# ほけんだより 3月号



茂木小学校  
保健室  
2019.3  
NO.13

## 3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう！

♪ほけんだよりは、家の人と一緒に読みましょう。

春は暖かく、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。6年生はいよいよ卒業ですね。残り少ない小学校生活を思いっきり楽しんでください。

在校生のみなさんは1年間を振り返ってみて、病気やけがをせず健康に過ごせましたか？4月からは進級します。気持ちよく新年度のスタートが切れるように、具合の悪いところがある人は、春休みに治療しておきましょう。

## 3月3日は耳の日

### ●耳の中をきれいにしよう！

耳あかをとらずに放っておくと、たまって固まり、音が聞こえづらくなることもあります。ときどき耳そうじをしましょう。ただ、あまりやりすぎると耳の中を痛めてしまうので、2～3週間に1回で十分です。

### ●そもそも、耳あかって何？

耳あかは、古くなった皮ふや外から入ったほこりなどからできています。「きたない」と思いがちですが、実は、細菌をやっつけたり、耳の中に湿り気をあたえたり、傷つきにくくする役割を持っています。

## 耳そうじのポイント！！

耳あかは、入口から1センチくらいまでのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。耳あかには①かわいたタイプ、②しめったタイプがあり、①は耳かき、②はめん棒を使うとそうじがしやすいと言われています。



## 生活の中で 耳 をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする  
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない  
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は半空  
えめに(時間を決めて)

### 歯の治療・受診は済んでいますか？

今年度の歯科検診で、むし歯や口腔内の異常の疑いがあり、先月までに治療・相談が完了した、または治療継続中の報告があった児童は70.1%でした。現時点で「受診結果連絡票」・「受診確認表」の提出がなかった児童には、春休み前に受診勧告書をお渡しいたします。ぜひ今年度中に受診をお願い致します。



### ～災害共済制度について～

学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診し、窓口払いが合計で1,500円以上発生した場合、給付金が支払われます。申請を忘れていた方が等はありませんでしょうか。お心当たりがございましたら担任までご連絡ください。