

# 保健だより 3月

令和3年3月8日

愛和小学校校長 則末久美子

保健室

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を常に意識して生活する1年でした。マスク着用や手洗いを徹底することにより、他の感染症は少なく、インフルエンザ罹患者はいませんでした。

しかし、まだ油断はできません。引き続き、感染症予防対策を心がけましょう。

## 3月の保健目標「健康生活について1年間の反省をしよう」

健康にすごせたか、1年間の生活をふり返ってみましょう。

だいたいできたと思うものは、□の中にも○をつけましょう。

<p>① 早寝・早起きをした。</p> 	<p>② 朝ごはんは毎日食べた。</p> 	<p>③ 毎朝、顔を洗った。</p> 
<p>④ 朝と夜、歯をみがいた。</p> 	<p>⑤ 毎日、うんちをした。</p> 	<p>⑥ 毎日、お風呂に入った。</p> 
<p>⑦ おやつは、決まった時間に食べた。</p> 	<p>⑧ 外から帰ったあとやトイレのあと、食事の前など石けんで手を洗った。</p> 	<p>⑨ ハンカチは毎日持ってきた。(洗濯をしたもの)</p> 
<p>⑩ 手足のつめは、こまめに切った。</p> 	<p>⑪ 運動や外遊びをして体を動かした。</p> 	<p>⑫ テレビやゲームは時間をきめて守った。</p> 

健康のためには、①～⑫までどれも大切なことです。自分の健康を守るために、全てに○がつくようになるといいですね。

※3月8日の健康朝会で振り返りをして記入しました。ご家庭でも話し合ってみてください。

# 耳をたいせつにしよう

～11月の耳鼻科健診の結果から～

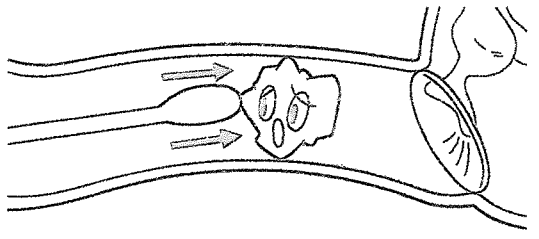
疾病異常で受診勧告を受けた人	⇒ 18.1%
そのうち、『耳垢栓塞』の人	⇒ 71.0%
3月5日現在の受診率は	⇒ 45.3%

耳鼻科健診・聴力検査で、受診のお勧めを渡された人で、未受診の人は、早めに受診し、結果を担任に提出してください。

## 『耳垢栓塞』は、

伝音難聴や、耳閉塞感の原因になります。また、過剰な耳掃除や、耳の穴を爪で触っていると外耳道やその奥の鼓膜まで傷つけて、腫れや痛みを伴う外耳炎を発症することがあるので気を付けましょう。

耳の穴の中が「耳あか（耳こう）」で詰まっている状態です。本来耳あかは自然に取れて、外に出ていきますが、外耳道が狭かったり、耳掃除で耳あかを奥に押し込んだりすることで、耳あかが詰まってしまい、音が聞こえにくくなります。無理に取ろうとせずに、病院で診てもらいましょう。



## 耳で注意が必要な症状

下のような症状があるときは、病院でみてもらいましょう。

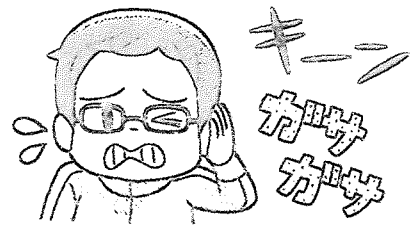
耳の中に痛みがある



音が聞こえにくく感じる



耳の中でガサガサと音がする  
耳鳴りがする



## 音を大きくして聞くのは危険!

ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽などを聞き続けていると、耳の一番奥にある「内耳」と呼ばれる部分が傷ついて、音が聞こえにくくなることがあります。内耳が傷ついて聞こえにくくなると、その後も回復しない場合があるため、音を大きくして聞くのはやめましょう。



## 本校における室内化学物質測定結果のお知らせ

本校の結果は、下記の通りです。測定したすべての教室について、基準値以内の結果でしたので、ご安心していただきますよう、お知らせします。

測定日	測定項目	理科室	音楽室	普通教室 2年1組	図書室	図工室	基準値
2月 26日	ホルムアルデヒド	0.00 ppm	0.00 ppm	0.00 ppm	0.00 ppm	0.00 ppm	0.08 ppm以下であること

引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えて参りますので、今後とも、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。