

はげなよ 3月

桜小学校 保健室 H26.3.10



あなたにとって25年度はどんな1年でしたか？
 良いこと、嬉しいことが多かった人がいれば、つらいことや
 苦しいことばかり・・・と感じている人もいます。
 どんな1年であってもあなたの一生の中でたった一度しかない
 1年。あなたにとってきっと意味のある1年になるはず。
 今年度のこれからの残りの日々を大切に過ごして、
 ひとりひとり“有終の美”を飾りましょう。

3月3日 耳の日

▼たとえば、こんな場面で、耳は動いています▼

耳の役割① 音を集め、音を聞く	朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
耳の役割② からだの傾きや回転を感じる	ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

音とは
 空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。
 ●音が聞こえるしくみ
 音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。
 →耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
 →脳で「音」として認識。

「耳あか」って、何？
 外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。
 外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!
 耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
 ●乾いた耳あか（こな耳）
 ●湿った耳あか（あめ耳）

こんな症状はありませんか？

耳が痛い	耳の中がかゆい	ジクジクしている	●耳をよくさわると痛む。	●耳の近くを打った。
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまんでいる感じがする	●大きな音を聞いた。	●イヤフォンをつけたまま寝た。

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。
 症状が続くときは、耳鼻科へ。



保健室の記録から 1年間のみんなのようす

1年間に、保健室へ来た人数は？ 人

ケガで来た人数は？ 病気で来た人数は？ 人

学校でケガをして病院へ行った人数は？ 人

4月～2月までの様子

1年間で、学校を休んだ人数は？ 人

最もたくさん休んだ人数は？ 人

1日 (月日)

むし歯を治した人数は？ 人

まだ治していない人数は？ 人

痛い!! **痛みについて考えよう**

痛みは体からの危険信号!

痛みがまったくないと自分で体を守ることができません。つまり、痛みを感じるから体を守ることができるのです。痛みがとても強い場合や痛みが長く続く場合は手当てが必要です。しかし、少しぐらいの痛みなら自分の体が治してくれるのを待ちましょう。この治してくれる力が**「自然治癒力」**。

自然治癒力を高めるためには

- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 毎日笑う ことです。



- ## 春休みはこうすごして
- 1 規則正しくすごそう**
早寝早起き朝ごはん!
 - 2 身の回りをきれいに**
部屋・学用品の整理をして新学期に備えましょう。
 - 3 具合の悪いところを治そう**
特にむし歯の治療を春休み中に済ませてね。

