



# ほけんだより

第11号

平成31年3月1日

おうちの人といっしょによみましょう。笠間市立岩間第一小学校保健室



3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを思い出しながら、新しい1年間の目標を立ててみましょう。  
\*\*\*\*\*

## 3月のほけん目標 健康生活の反省をしよう ★ワークシートや健康手帳で反省しよう

3月3日は「耳の日」です。大切な働きがある耳について考えて、耳にやさしい生活をしているかどうか考えましょう。

### こんな時は + 耳の病院へ

#### 耳がゆい

- 外耳道炎

耳うじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

#### 聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

かぜのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

かぜを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



#### 耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

#### 耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

#### 耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

4月になると定期健康診断があります。聴力検査も1・2・3・5年生で実施します。気になる症状がある時は、保健調査票等でお知らせください。

みなさんがもっている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこ部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげすぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に育ててあげてください。みなさんの種から、きれいな花が咲きますように・・・



### 春休みも



はやね はやおき 朝ごはん

★新しい学年に向けて春休みを有意義に過ごしましょう。

- ① 規則正しい生活をしよう
- ② 治療を済ませておこう
- ③ ケガや事故に気を付けよう
- ④ ゆっくりする時間をもとう
- ⑤ 新学期の準備をしよう

4月元気な顔を見せてね。待ってます。