ほけんだより 3月

令和６年３月１日
川口市立青木央小学校
保健室発行 No.１３

☆３月の保健目標☆健康生活をふりかえろう　耳を大切にしよう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな１年でしたか？元気に楽しく過ごせましたか？毎日元気に過ごせていること、学校に通えていること、友だちや家族がいてくれること、食べものや家があること。もしかすると、当たり前のように感じているかもしれませんが、実はとても幸せなことです。

３月は、次のステップに向けての準備の時期です。次のステップへの準備をするために、来年度も元気に過ごすために、今までの生活をふりえってみましょう。

耳のはたらき

〔はたらき：その1〕音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。

- ☑ 耳そうじは入口近くをやさしく
- ☑ 鼻は片方ずつ静かにかむ
- ☑ イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- ☑ たたかない・引っぱらない

〔はたらき：その2〕バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがたおれないように手や足を動かします。

耳垢にもやくわり？

- 殺菌効果があり細菌などから守る
- 脂肪分が外耳道を保護する
- 苦味があり虫などの進入を防ぐ

耳掃除は２週間に１回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

いきいき元気 青木っ子

あさごはんをしっかり食べよう
いつも早起き・早寝
うんちをして体をすっきり
えがおがすてきな歯
おもいきり外で遊ぼう

起きる時刻（午前）
6:30~7:00
ねる時刻（午後）
１・２年生
8:30~9:00 までに
３・４年生
9:00~9:30 までに
５・６年生
9:30~10：00 までに

中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎

急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎

炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎

耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

【朝の健康観察について】

お忙しい朝ですが、お子様の健康観察をお願いします。なかなか起きてこない、食欲がない等いつもと様子が違うときなどは検温等をし、観察してください。具合が悪い時は無理をさせないようにしてください。

【学校感染症：インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・プール熱（咽頭結膜熱）等】

感染症予防にあたっては、免疫力、抵抗力の維持強化が欠かせません。また、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

■感染・発症した場合は、症状が治まっても感染力が残る場合もあります。医師の指示に従い、出席停止期間を含めお子さんの完治に努めていただきますよう、重ねてお願いします。日ごろから、トイレ後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけ、予防を心がけてください。

■感染性胃腸炎、インフルエンザ、溶連菌感染症等は出席停止扱いになります。医師により診断を受けた場合は、担任までお知らせください。登校にあたっては「学校感染症報告」の提出をお願いします。診断名、出席停止期間等医師の指示を保護者の方が「学校感染症報告」にご記入ください。（担任よりお子様を通じでお渡しします）

■インフルエンザの出席停止期間について
発症後５日を経過しかつ解熱後２日（幼児は３日）を経過するまでです。（発症日を０日とする）

【スポーツ振興センターの申請について】

学校管理下で起きたケガはスポーツ振興センターの対象となります。ケガをした日から２年以内に手続きが必要になります。もし該当するような事項がありましたら、担任、養護教諭までご連絡ください。もし、受診し申請用紙（記入済み）が手元にある場合は早急にご提出ください。