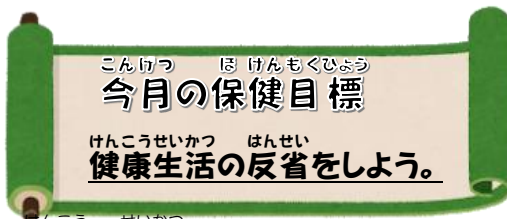




R 3, 3, 2
浮島小学校
保健室
(文責 池松)



2月はあっという間にすぎ、3月となりました。今年は、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策の一方で、花粉も多く飛散し、新型コロナウイルス感染症 & 花粉症対策でマスクが手放せないですね。浮島小学校が閉校という区切りを迎え寂しいですが、4月からは全員がそれぞれ新しい場所でスタートを切ることになります。



健康な生活について、みんなのふだんの様子や健康ノートから、できていることとできていないことをランキングにしてみました。

この1年間の生活をふりかえり、これからの生活にいかしましょう。

よくできました！

1位 歯みがき

夜みがけていない人も毎日みがけるようになりした。

2位 朝ごはん

ほとんどの人が食べてきています。

3位 手あらい

新型コロナウイルス感染症にかからないよう手洗いする人がふえてきました。

もうすこしがんばろう！

1位 早寝

すいみんは、成長し病気にまけない体にするためにとても大切です。

2位 テレビやゲームの

時間を守る

おそい時間に寝る原因にもなっていません。時間の使い方を考えましょう。

3位 水分ほ給

のどが乾燥するとかぜにかかりやすくなります。冬も水分ほ給が大切です。




3月のスクールカウンセラー来校日は、3月11日(木)です。





ねんかん けんこう
 1年間の健康チェックをしてみましよう。
 チェックをして守れなかったところは、
 まも
 らいねんどまも
 がんば
 来年度守れるように頑張ってみましよう。

生活習慣(せいかつしゅうかん)

<p><input type="checkbox"/> はやねはやお 早寝早起きができ た。</p> 	<p><input type="checkbox"/> しょく 3食しっかり 食べた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> そと げんき あそ 外で元気よく遊ん だ。</p> 
--	---	--

清潔(せいけつ)

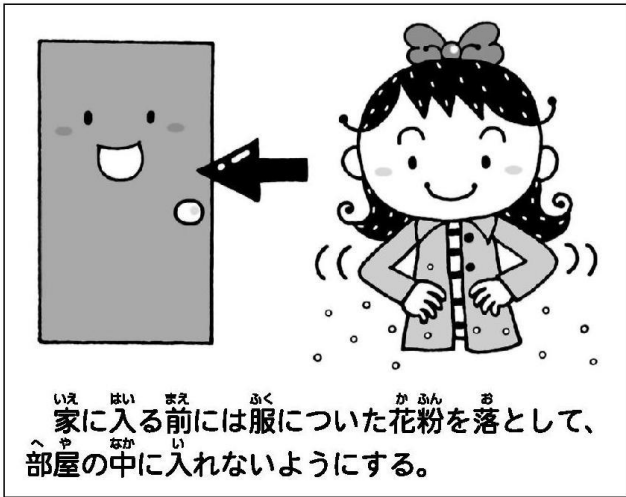
<p><input type="checkbox"/> あさばんわす は 朝晩忘れずに歯 みがきした。</p> 	<p><input type="checkbox"/> て あら 手洗い・うがいを した。</p> 	<p><input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ をいつももみにつけてい た。</p> 
---	---	--

心の健康(こころのけんこう)

<p><input type="checkbox"/> げんき 元気にあいさつし た。</p> 	<p><input type="checkbox"/> とも 友だちとなかよく した。</p> 	<p><input type="checkbox"/> あか きも 明るい気持ちです ごし、十分睡眠をとっ て、ストレスをためな かった。</p> 
---	---	---

花粉症に注意

3月になると、花粉症で苦しむ人が増えてきます！！



春休みの間に、むし歯・目などの病気の治療を終わらせて頂くと、新年度をすっきりと迎えられると思います。

また、学用品などの準備も、なるべく、春休みのうちに終わらせて頂ければと思います

3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう!

耳は音がどちらから聞こえてくるかわかるだけでなく、からだのバランスをとる役割もあります。そんな耳を大切にするために…。

1 耳をつめで引っかいたり、強く引っばったりしない



3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック



4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



き 気をつけよう！ 耳の病気

がいじえん 外耳炎

げんいん 原因

みみ いりぐち こまく がいじどう
耳の入口から鼓膜までの外耳道に
えんしんしょう しっしん じょうたいみみ
炎症や湿疹ができた状態。耳あかが
げんいん
原因になることもある。

しょうじょう 症状

しっしん みみ さわ
湿疹ができるとかゆい、耳を触ると
いた はつねつ
痛い、発熱やうみがでることもある。

ちりょう 治療

こうせいぶつしつ てんみみやく ないふくやく つか
抗生物質の点耳薬や内服薬を使う
しゅうかんていど なお おお
と、1週間程度で治ることが多い。

ポイント

ちゅうじえん みみ
中耳炎になったら、耳をむやみに
さわ
触らないようにしましょう。

きゅうせいちゅうじえん 急性中耳炎

げんいんお おお
かぜが原因で起こることが多く、

さいきん ちゅうじ たつ
ウイルスや細菌が中耳に達して
えんしんしょうお じょうたい
炎症を起こした状態。

はげ みみ いた こうねつ みみ
激しい耳の痛みと、高熱。耳だれ
で いちじてき なんちようい かん
が出たり、一時的な難聴・閉そく感
があったりする。

かろう せいじょう
化膿していないければ、抗生物質の
ふくよう ぶき ぶき
服用で、ほぼ治まることが多い。

く かえ ちゅうじえん お しんしゆつ
繰り返し中耳炎を起こすと、滲出
せいしちゅうじえん
性中耳炎になりやすいので、きちんと
なお たいせつ
治すことが大切。

しんしゆつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎

ちゅうじない ぶんびつぶつ じょうたい
中耳内に分泌物がたまった状態。
かぜや急性中耳炎の繰り返し原因
で起こる。

いた ねつ みみ
痛みや熱はないが、耳がきこえにく
なったり、へい かん みみな
閉そく感・耳鳴りがある。

ひつよう おう こまく せつかい
必要に応じて鼓膜を切開し、たまった液を抜いてようすを見る。分泌液
が吸収されて自然に治ることもある。

いた
痛みがなくなってきたら、耳の
きこえやようすの変化に注意。