

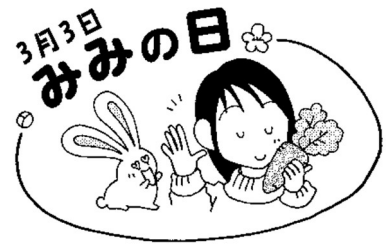
# ほけんたより 3月

令和6年3月  
津田小学校 保健室

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、早いもので残り1か月となりました。  
1～5年生は春休みが明けたら新学年、6年生は中学生へ、新しいステージでさらに飛躍することと思います。新年度を気持ちよく迎えるために休みの間に身の周りを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？

## ～耳を大切にしたい行動を心がけよう～

3月3日は語呂合わせから「耳の日」となっています。みなさんは普段から耳を大切にしていますか？耳は「音を聞く」はもちろん、「体のバランスを保つ」役割もあります。  
日々の生活の中で耳を大切にしようという意識をもち、行動してみましょう。もし少しでも「あれ？いつもと違う…」と思ったら早めの受診をしてみましょう。



## 耳がイヤなこと、してないかな？

**耳そうじをたくさんする**

イヤ～

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

**鼻を思いっきりかむ**

イヤ～

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

**イヤホンで、大きな音を長時間聴く**

イヤ～

どうしてイヤなの？

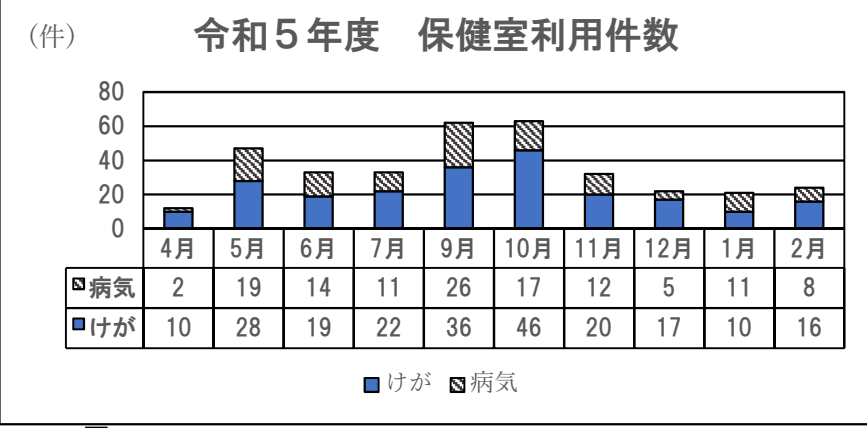
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにするのも。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しよう。

## 1年間の記録 ～津田小学校ver～



ケガ:224件 病気:125件 合計:349件

- 〈けが Best3〉
- 1位:虫刺され:53件
  - 2位:擦過傷:41件
  - 3位:打撲:40件
- 〈病気 Best3〉
- 1位:腹痛:42件
  - 2位:頭痛:38件
  - 3位:その他(咳、咽頭痛など):26件

## ～喫煙防止教室を受けました～

2月9日(金)、JA廣島総合病院の渡正伸先生に「たばこの害」、「がん」などについて教えていただきました。受動喫煙による害などを学び、喫煙者と非喫煙者のそれぞれの肺の様子を撮影した映像を実際に見ました。またがんについても学び、自分の生活を振り返る機会にもなりました。



児童の感想から(一部抜粋):タバコを吸ってしまうとがんになりやすくなったり、ビデオでも見て肺が黒くなってしまっていると知りました。この学習を生かして過ごしていきたいです。

## 保護者のみなさまへ

この1年間津田小学校の学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。歯みがきカレンダーではメッセージをいただいて子供たちもより頑張れたと思います。来年度も学校保健活動にご協力いただくとおと思いますが、よろしくお願いいたします。

1～5年生の保健調査票「すこやか」を修了式の日に封筒に入れて返却します。年度が変わりますので新学年においての記入、内容の見直し・訂正を行い、提出してください。提出の切日は4月8日(月)の始業式です。よろしくお願いいたします。