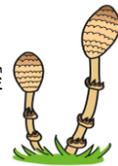


ほけんだより

平成28年3月1日
三原市立南方小学校保健室
NO. 17



インフルエンザにかかっている人は2月末で0人になりました。マスクの着用・うがい・手洗い・換気などみなさんの協力で大らかな流行にならずにすみました。三原市内ではまだ流行しているので、引き続き気をつけていきましょう！

予防につなげる 見直し・ふりかえり

1年間をふりかえて・・・



平成27年度4月から2月29日まで、どれだけの方が保健室を利用したでしょうか？



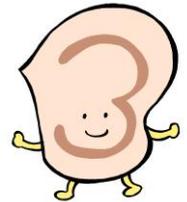
この1年間で、病気をしたり、けがをしたり・・・色々ありましたね。※その他 76人
新年度、それらを予防し、もっと健康にすごすために、なぜその時、病気やけがをしたのかあらためて考え、見直すことがとても大事なのです。
そして今調子がよくないところがあれば、春休みのうちに受診、できればなおしておきましょう。はじめの1歩。元気にふみだしたいですね。

「健康の記録」をかえします。1年間の成長を確認しましょう。
持ってくる必要はありません。おうちで保管してください。

耳を大切にしよう！

3月3日といえば・・・？「ひなまつり！」という声がかきこえてきそうですが、「耳の日」でもあります。多くの方が耳に関心を持ち、耳を大切にしようという願いをこめて作られた記念日です。

大切な耳！守りたい3つのこと



ふだんの生活の中で、こんなことはありませんか？
大切な耳だから次の3つのことは守りたいですね。

○耳もとで大きな声や音をださない



○耳をたたかない



○鼻を両方いっぺんに強くかまない。
(耳と鼻はつながっていて、耳を痛める原因に)



ちょっとビックリ！ 耳のミニ知識あれこれ



☆耳あかは自然に、外へと押しだされていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。



☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm！ とてもデリケートで破れやすいので、耳もとで大きな声を出すのはやめましょう。



☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、砧、鎧という道具に形が似ていることからその名前が付けました。

耳はデリケートな器官です。「耳の中がいたい」「音の聞こえ方がおかしいな」と思った時は、おうちの人に相談して、早めに耳鼻科を受診しましょう。