

# 3月 ほけんだより



令和6年度 中央小学校 ほけんしつ

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。

もうすぐ卒業式と修了式です。新年度も、心も体も健康で笑顔の毎日

を過ごせますように・・・ 保健室からも応援しています♪♪



## 子どもの耳のトラブル

**外耳炎 (主な症状)** 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など  
 耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

**中耳炎 (主な症状)** 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など  
 子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。



## 耳がふたつある理由

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。耳は何個? みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側にはな離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。  
 たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



## 花粉症の3大症状



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ方〜夕方に出やすいという特徴があります。



その他の症状 ▶ せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

もうすぐ春休みです

なが ねん お しんきゅう まえ すこ  
 長かった1年が終わり、進級する前に少し  
 のお休みが来ますね。とてもうれしい期間の  
 ように感じますが、すぐに新学期がはじまり  
 ます。  
 しっかり体と心を休めて元気よく新学期  
 をむかえられるといいですね!

## 片付けて 新年度をすっきり迎えよう

- みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。
- 1 片付ける範囲を決めてから始める  
 すべてを整理しようとすると、何か始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。
  - 2 使う場所の近くに片付ける  
 物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。
  - 3 自分の好きな空間を作る  
 好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

## 新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

**例**

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

