

すくすく



平成31年3月6日 並木小学校 保健室

3月の保健目標



耳を大切にしよう



耳を大切に

耳あかと耳そうじ



●耳の中もきれいに・・・

耳あかをとらずにほうっておくと、たまって固まり、音が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき耳そうじをしましょう。ただあまりやりすぎると耳の中を痛めるので、2～3週間に1回でじゅうぶんです。

●そもそも耳あかって・・・？

耳あかは、古くなった皮フや外から入ったほこりなどからできています。「きたない」とおもいがちですが、実はバイ菌をやっつけたり、耳の中に湿り気をあたえたり、傷つきにくくする役割をもっています。

●耳あかは入り口から1センチくらいまでのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。なお、耳あかは ①かわいたタイプ ②しめったタイプがあります。

①は耳かき ②は綿棒が掃除しやすいといわれています。

春風とともに・・・



花粉症・・・？

花粉症は、植物の花粉によって引き起こされるアレルギー反応です。花粉が飛び散るシーズンにのみ発症するので「季節性アレルギー」とも呼ばれています。春の季節性の花粉はスギ花粉が主な原因です。

外出する時は、メガネやマスクをし、花粉がつきにくいスベスベした素材の上着を着るとよいでしょう。

睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をするなどして体調を整え、抵抗力・免疫力をアップさせましょう。つらいときはがまんをせず、早めに受診しましょう。

注意！！ 引き続き予防をお願いします

インフルエンザ・・・本校でもインフルエンザで欠席している人がいます。

はしか（麻疹）・・・埼玉県内で発症がありました。予防接種はすんでいますか？

「ありがとう」と「あたりまえ」3月9日はサンキューの日。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに「ありがとう」の反対は、「あたりまえ」になります。みなさんは何かをしてもらった時に「ありがとう」と言葉にできていますか？

特に、家族や親しい人には、何かをしてもらっても「あたりまえ」だと思っていないでしょうか・・・？感謝の気持ちをしっかりと言葉にして伝えてほしいと思います。

あなたが使っているもの・・・自分にあっていますか・・・？

みなさんはこの1年間で大きく成長していますね。学校で使っているものをはじめ、ふだん着ているふくや、はいているくつ、メガネなど、サイズが気になる時は、おうちの人に相談しましょう。



1年間の保健室
利用のようす
合計 3,568人

☆ケガできた人 3,045人
①すりきず ②打撲 ③きりきず

☆具合が悪くてきた人 523人
①頭痛 ②気持ちが悪い ③腹痛



おな春休み中におこうして！
いたいところや調子のよくないところはないですか？