

# 3月



## ほけんだより

平成28年 3月 1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩

家庭数配布

お家の人といっしょに読んでください。



正門の梅が満開に咲き、やわらかな日ざしが春の訪れを感じさせてくれる季節になりました。進級・卒業まであと少しです。月日の経つのは早い  
 です。この1年間、みなさんはどんなふうにご過ごしましたか？  
 満足した生活が過ごせた人や過ごせなかった人、いろいろな人がいると思います。  
 自分の1年を振り返って、来年度のめあてを考えていきましょう。

ほけんもくひょう  
3月の保健目標

ねんかん  
1年間のまとめをしよう

保護者の方へ

### ありがとうございました

ご家庭の協力と子供たちのがんばりで、今年度も大きな事故や傷病もなく、無事に修了式と卒業式を迎えることができそうです。本当にありがとうございました。

子供たちの健やかな成長には、ご家庭の協力が必要です。

来年度もよろしくお願いします。



みなさんの体と心の健康はどうでしたか。体の調子がよくなないと心の状態も不安定になり、心の調子がよくなないと、体の状態も不安定になります。体と心は支え合っていて、そのバランスがとても大切なのです。

いろいろな面から、自分のことをふりかえってみてください。4月から、もっとすてきな生活が送れるように願っています。

### <北西小 インフルエンザ情報>

インフルエンザ流行のピークは過ぎたようですが、まだ油断はできません。ご家庭でも引き続き、予防にご協力をお願いします。



# 3月3日は、耳（みみ）の日です。耳を大切にしましょう！

## 中耳炎に 気をつけよう



### 中耳炎はどんな病気？

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。急激に炎症がおきる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

### どうして中耳炎になるの？

中耳や上咽頭（鼻の奥からのどの上のあたり）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むと、炎症がおきるのです。

子どもの場合、カゼをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎にならないためには、どうしたらいいの？

日ごろから、きそく正しい生活をするのが大切です。特に、次のことに気をつけてね！

- ①耳はいつもせいけつしておく。
- ②プールやお風呂で耳に水が入ったときは、きちんと出す。
- ③カゼをひかないように、何でもよく食べ、よく体を動かし、ぐっすり眠る。
- ④定期的に耳の検査を受ける。



カゼをひいて鼻水がたまっていると、耳管の入り口が刺激されて、中耳炎になりやすくなるよ！鼻水は、きちんとかんでおこうね。

## みみ 耳そうじは優しい力で

耳あかは耳こう腺などから出たねん液やホコリの塊です。耳こう腺があるのは耳の入り口から約1cmのところなので、それより奥をそうじしようとする、よごれを押し込んでしまうことになってしまいます。また、ゴシゴシと強く耳の中をかくと、外耳道を傷つけてしまい、外耳炎になることもあります。

耳そうじは、耳の入り口のあたりを優しい力でぬぐうようにしましょう。



うんちは水分や食べもののカスできている、色や形から体調やお腹の調子などがわかるので、どんなことに気をつけたらいいのかも確認できます。また、うんちが出なくなる「便秘」は、腸にいる細菌のバラ

ンスが崩れ、悪い細菌が増えることで起こります。うんちという大事なメッセージを受け取るために、野菜や海藻などを食べたり運動したりして、腸を元気にしましょう。

