



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 26年 3月 7日 発行
(家庭数配布)

2月はインフルエンザ39名、感染性胃腸炎7名、溶連菌感染症5名いました。1月末からのインフルエンザの流行も、本校では落ち着き、現在では欠席者数名でインフルエンザ0名の日も続いています。しかし、近隣の保育園や幼稚園、小学校では、まだまだ流行しているようです。もし、ご家庭でインフルエンザの方がいる場合は、登校時には、必ずマスクを着用し、担任や保健室まで一声かけてください。

疲れる!

大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。

危険!

まわりの音が聞こえず、危険に気づくのが遅れることも…

歩きながら、自転車に乗りながら、そして、電車やバスの中でも、イヤホンをつけている人をたくさん見かけます。好きな音楽を楽しむのはよいことですが、使い方によっては、とても危険です。

イヤホンは、まわりの音がじゅうぶん聞こえるくらいの音量で。歩くときや自転車に乗るときには、使わないようにしましょう。

★サイズをチェック

1年間で、子どもたちは大きく成長しています。洋服や肌着、靴のサイズは合っていますか?

サイズの合わないものを身につけていると動きにくく、ケガや運動ぎらいの原因になります。春休み中に、サイズのチェックをお願いします。

★持ち物の名前をチェック

使っているうちに色あせて、名前が読み取りにくくなっているものがあります。薄くなっているものは書き直しましょう。

また、お下がりのは、前の名前を消して、新たに書いてください。

かぜ?花粉症?

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

- 1: 熱 花粉症→なし
かぜ→あり
- 2: 鼻水
花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい
- 3: 目
花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし

花粉症だと思っても、実はかぜ…ということもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

**治療・通院は
春休み中に!**

**飛んでいるのは、
何の花粉?**

春の花粉の代表は、

- スギ (2月初めごろ～)
- ヒノキ (3月中旬ごろ～)
- シラカンバ (4月下旬ごろ～)

そのほかに、

- ハンノキ属 (2月～4月ごろ)
- イネ科 (4月～10月ごろ)

Good News

2014年春の花粉飛散量予測*は、去年と比べて全国的に少なめ。つらい症状が少しでも軽くすむといいですね。

*日本気象協会「全三・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測(第2報)」2013.12.4発表

3月の保健目標

みみ たいせつ

耳を大切にしよう

③ どうして「耳の日」?

3月3日は「耳の日」です。どうして「耳の日」になったのでしょうか?

● 3 (ミ) と 3 (ミ) で

「三三 (耳) の日」だから。

● 3 が人間の耳の形に

似ているから。



どちらも正解です。この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょうね。



耳の働き



耳の穴 (外耳道) から入ってきた空気の振動 (ふるえ) を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる



体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。



耳あかは自然に出てくる?



耳あかは、耳の穴 (外耳道) にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。

耳がツーンとするのは?



耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

耳を守ろう

耳の近くで大きな音・声を出さない



耳のそばをたたかない



耳をさわりすぎない



今年一年の
がんばり度
チェック表

今年一年、あなたは健康に過ごしましたか? 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえって、反省してみましょう。

チェックの方法:

質問を読んで、○ (まる) だと思ったら左の口にチェック (✓) をつけてね。



- 一日三回きちんと食事をした
 - 好き嫌いしなかった
 - よくかんで食べられた
 - はやねはやおきができた
 - 外で元気に遊べた
 - いつも正しいしせいぎができた
 - 視力が下がらなかった
 - 大きなケガをしなかった
 - 友だちの悪口を言わなかった
 - 友だちを仲間はずれにしなかった
 - 借りた物はキチンと返せた
 - ハンカチ、ティッシュを忘れなかった
 - つめはキチンと切っていた
 - 手洗い、うがいを忘れなかった
 - むし歯ができなかった
- (できたけど治療した人はチェックします)

さあ、いくつチェックがついたかな?
全部チェックできれば合格! その調子でがんばってね。チェックが少なかった人は、新年度にいっぱいチェックがつけられるよう、がんばろうね。