

# ほけんだより

平成29年3月号

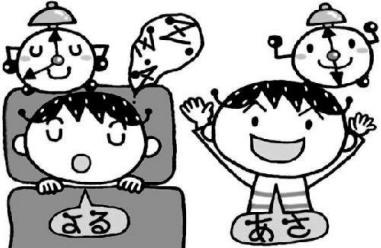
練馬区立練馬東小学校

保健室

早いもので、もうすぐ3月です。インフルエンザ A型の流行はようやく落ち着き、現在ではインフルエンザでの欠席はいません。しかし、近隣校でインフルエンザ B型での欠席も徐々に増えている学校もあるようです。3月は卒業式の練習や卒業関連の行事、交流など多くあります。引き続き、うがい、手洗いを心がけ、咳が出ている人は必ずマスクをしてください。

## 健康生活チェック

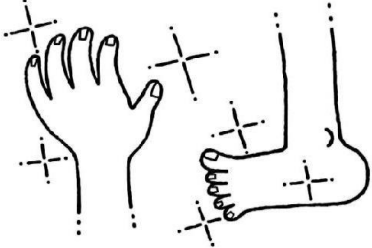
1年間をふり振り返り、はい・いいえに○をつけてみよう。



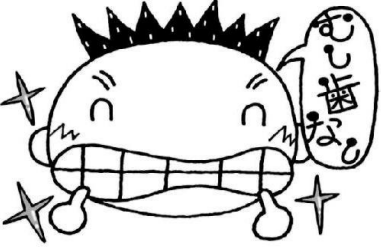
早寝・早起きをした  
(はい・いいえ)



朝ごはんを毎日食べた  
(はい・いいえ)




手足のつめはいつも短く、清潔にしていた  
(はい・いいえ)



むし歯を治した、むし歯はなかつた  
(はい・いいえ)



毎日歯みがきができた  
(はい・いいえ)




ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた  
(はい・いいえ)



大きなけがや病気はしなかつた  
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした  
(はい・いいえ)



うがい・手洗いがしっかりできた  
(はい・いいえ)



「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。

「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。

「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？

「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。

# 3月3日は耳の日 ~耳のこと知っていますか?~

**音はどうやって聞こえるの?**




音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

**耳が2つあるのはなぜ?**



左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違うから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

**エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ?**

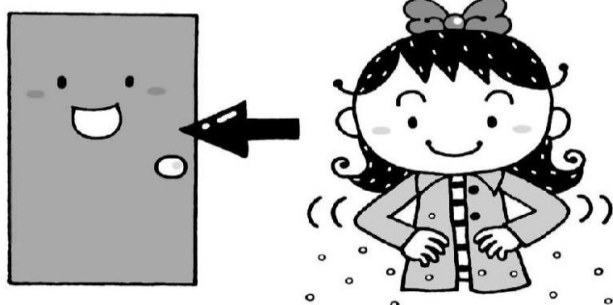


耳は鼓膜の奥の方で、鼻とつながっているよ。耳の中の空気が鼻にぬけて、鼓膜の外側と内側の空気の圧力が同じになるようになってるんだね。

山の上などの高いところでは、空気の圧力が弱くなるよ。鼓膜の外側の空気の圧力が急に変わるから変な感じがするんだ。

つばを飲み込むと耳の中と鼻の空気が通るから、また同じ圧力になってるんだね。

## 花粉症に注意



家に入る前には服についた花粉を落として、部屋の中に入れないようにする。



花粉がたくさん飛んでいるときは、マスクやめがねを忘れずに。



こまめに部屋をそうじして、花粉やほこりを取りのぞこう。

**●薬の副作用**



つらい症状をやわらげるために薬をのむ人もいますが、薬によっては副作用を起こすことがあるので注意しましょう。