



令和3年3月1日
 練馬区大泉第四小学校
 校長 岡本 昌子
 養護教諭 小泉 茉莉衣

ほけんだより

3月に入り、春らしく暖かい陽気の日が増えてきましたね。ただ、朝晩はもちろん、日中でもまだ真冬の寒さが戻ってくる可能性があります。気温や天気によって衣服の調節をするようにしてください。本格的な春までもう少し。しっかり体調管理を続けて、元気に一年を終えられるようにしましょう

6年生ありがとう



保健室からのお願い

☆保健室から借りている着替えやアイスノンの返し忘れはありませんか？春休みに入る前に返すようにしてくださいね。

☆サイズアウトした体育着、まだ着られそうな物があったら、

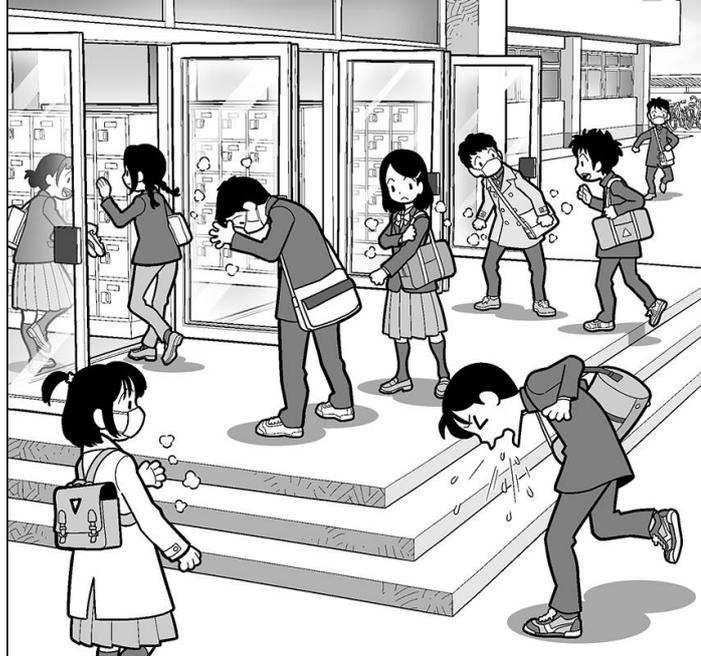
保健室貸し出し用の体育着として寄付してもらえるとありがたいです。

随時募集中です！



まちがいさがし
 中に入る前に[〰]

花粉症にも「エチケット」



7つのまちがいさがし
 中に入る前に[〰]

花粉症にも「エチケット」



みみ・はな・のど健康チェック!

気になる症状がある人は
早めに病院へ!



はなみず
 鼻水がでる



はな
 鼻がつまる



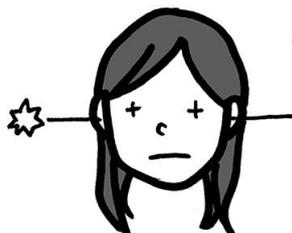
はなぢ
 鼻血がでやすい



くしゃみがでる



みみ
 耳が聞こえにくい



みみな
 耳鳴りがする



みみ
 耳がいたい



のどがいたい

鼻のことわざ

みみ はな
耳も鼻も かるく・やさしく



①～⑤の□にあてはまる言葉をキーワードの中からえらんで「ことわざ」を完成させよう! 完成したことわざの意味も下のA～Eのカードから見つけられるかな?

- ① □ で鼻をくくる
- ② 鼻に □
- ③ □ から鼻へぬける
- ④ 鼻が □
- ⑤ 目と鼻の □



〈キーワード〉

折れる	木	目	入れる	あてる
口	曲がる	中	そば	棒
耳	なわ	かける	しぼむ	先

A

判断力にすぐれ、
ものごとにすばやく
反応できる様子

C

距離が
とても近いことの例え

E

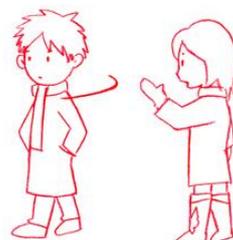
受け答えがそっけなく
冷たい態度をとること

B

いやなおいが
あまりにひどい様子を
指す言葉

D

自分がすぐれている
ことをじまんしたり、
得意がること



【ことわざ】①…木、E ②…かける、D ③…目、A ④…曲がる、B ⑤…先、C

耳の穴の中や奥で起こる病気に注意しよう

指導 耳鼻咽喉科内藤クリニック 院長 内藤 恵理 先生

耳は、私たちが「目」と育んでいる、外側に出ている「白目」だけではなく、耳の穴の奥にある「鼓膜」などのさまざまな組織も含まれています。耳の穴の中や奥で病気が起こると、痛みが出るだけではなく、音が聞こえにくくなる、将来にわたって悪い影響を及ぼすこともあります。耳の穴の奥で起こる病気やそのサインを知っておき、何か異常を感じたら、病院で診てもらいましょう。

耳で注意が必要な症状

下に挙げた症状があるときは、病院で診てもらいましょう。

耳の中に痛みがある



耳の中でガサガサと音がする
耳鳴りがする



音が聞こえにくく感じる



ほかに

- ・耳が詰まっているように感じる
(耳がふさがったように感じる)
- ・耳の中に小さいもの (異物) が入った
など

おうちの人へ 子どもの「聞こえにくい」サインを知ろう

耳に何か異常が起こり、音が聞こえにくくなっていても、子ども自身あまり「聞こえにくい」ことをおうちの人に言わない場合があります。「テレビの音を大きくする」「呼びかけに反応が悪い」「何度も聞き返す」「目をよく見る」などの行動は、聞こえにくくなっていくサインの可能性があります。



外耳炎

指の爪や耳かきなどで外耳道 (耳の穴の奥) の皮膚が傷ついて、そこから細菌が入り、外耳道が腫れて、かゆみや痛みが出ます。かゆみや痛みがあるときは、耳の中をぬらずに、病院で診てもらいましょう。



耳こう栓そく

耳の穴の中が「耳あか (耳こう)」で詰まっている状態です。本来耳あかは自然に取れて、外に出ていきますが、外耳道が狭かったり、耳掃除で耳あかを奥に押し込んだりするなどで、耳あかが詰まってしまい、音が聞こえにくくなります。無理に取ろうとせずに、病院で診てもらいましょう。



急性中耳炎

鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分に細菌が感染して、うみがたまり、耳の痛みや熱が出ます。かぜをひいたときなどに、鼻やのどで増えた細菌が中耳に入ることが原因となります。



しん出性中耳炎

血液の奥にある「中耳」と呼ばれる部分に「しん出液」という液体がたまることで起こる病気です。痛みはありませんが、耳が詰まった感じになり、音が聞こえにくくなります。



音を大きくして聞くのは「危険」

ヘッドホンやイヤホンなどで大音量の音楽などを聞き続けていると、耳の一番奥にある「内耳」と呼ばれる部分が傷ついて、音が聞こえにくくなる場合があります。内耳が傷ついて聞こえにくくなると、その後も回復しない場合があります。音を大きくして聞くのはやめましょう。

