

ほけんだより

すこやか



平成29年3月1日
多賀城市立多賀城八幡小学校

3月は、あたたかくなったり、寒さがぶり返したりするため、体調をくずしやすくなります。手洗いやうがいを忘れずに行い、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい

健康生活の反省をしましょう



1年間の生活をふり返ってみよう!

はやね・はやおきが
できた



好ききらいせずに食べた



元気よくうんどうをした



食後には歯をみがいた



手洗い・うがいを
しっかりおこなった



テレビやゲームは決めた
時間だけにした



みんなとなかよくできた



いつも楽しく笑顔で
すごせた



できたところには○をつけてみましょう。健康を保つため、どれも大切なことですね。

【 お家の方へ 】

2月は本校でもインフルエンザが流行し、5年1組で学級閉鎖を行いました。今週は、インフルエンザは0人になり、欠席も10人前後です。県内もインフルエンザの流行は減少の傾向がみられますが、多賀城市では今週インフルエンザが流行している学校が複数あります。これから、B型など別の型の流行も予想できますので、引き続きインフルエンザ予防を行ってまいります。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

※2月に報告があった感染症（校内）

インフルエンザA型 . . . 28人

ようれんきんかんせんしょう
溶連菌感染症

. . . 3人

3月3日は耳の日！



3月3日は耳の日です。3（ミ）と3（ミ）で「ミミ（耳）の日」
また、3が人間の耳の形に似ているからです。

大切な耳

守りたい3つのこと

- 1 耳もとで大きな声や音をださない
- 2 耳をたたかない
- 3 鼻を両方いっぺんに強くかまない



今年度の耳鼻科検診で、耳あかがたまっている人が多くいました。耳あかをとらずにそのままにしておくと、たまってかたまり、耳が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき、耳鼻科で耳鼻科検診をしてください。

（2～3週間に1回くらい）

よくある耳の病気・異常

耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。たくさんたまったり、かたまったりすると、耳かきではとれなくなることがあります。



◎耳は、まわりの音を聞いたり、体のバランスをとったり、大事な役割をもっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症をおこす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳がいたくなったり、ふさがったような感じになったりします。

聞こえづらい（難聴）

最近では、ヘッドフォンを長時間、大きな音で使うことによる「ヘッドフォン難聴」が増えています。また、耳こうせんそくや、中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。

