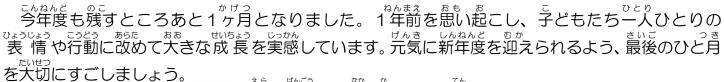


3月のほけんだより

笠祗小 第11号



けんこうの

あゆみ

えら はんごう なか か が が 選んだ番号を口の中に書いて100点 けんこうてき 取れれば健康的! なんてん さぁ何点とれるかな!?



なんでもよく食べたかな?

- ③すききらいが多い
- ⑤少しきらいなものがある
- ⑩なんでも食べた



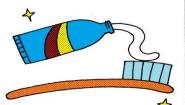
人との関わりは?

- ③つらいことが多かった
- ⑤ときどき悩んだ
- ⑩なかよくできた



」食後のはみがきはできた?

- ③できなかった
- ⑤ときどき忘れた
- ⑪ 必ずみがけた



ハンカチ・ティッシュ持ってた?

- ③忘れることが多かった
- ⑤ときどき忘れた、かばんの中 に入れていた
- ⑩いつも持ち歩いた



外出後の手洗い・うがいは?

- ③いつもできなかった
- ⑤ときどき忘れていた
- ⑪必ずやった



つめはのびていなかった?

- ③いつも伸びていた
- ⑤ときどき切り忘れた
- ⑩いつも短かった



」 毎日のうんちは?

- ③かたいうんちか、やわらかいうんち (つ
- ⑤ときどきバナナうんち
- ⑩毎日バナナうんちが出た



テレビやゲームは?

- ③3時間以上続ける
- ⑤1時間くらい続けてする
- 1030分ごとに休けい



朝の自覚めは?

- ③起きるのがつらい、起こされた
- ⑤ときどき起きるのがつらい
- ⑩いつも自分でスッキリ起きた



| 朝ごはん食べた?

- ③いつも 養べない
- ⑤ときどき食べない
- 御毎日食べる



耳の日

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因に なることもあります。白ごろから気をつけるようにしましょう。

耳をつめで引っかいたり、 っょ で 強く引っぱったりしな<u>い</u>



質あかがたまっていないか、 こまめにチェック



鼻をかむときは、 ただけ 片方ずつ静かに



群のそばで、大きな



がいじえん

は民

耳の入りでありる鼓膜まで の外耳道に炎症や湿しん ができた状態。耳あかが 原因になることもある。

しょう

湿しんができるとかゆ い、耳を触ると痛い、 発熱やうみが出ること もある。

治

こうせいぶっしつ てんじゃく 抗生物質の点耳薬や ないふくやく っか 内服薬を使うと、1週間 程度で治まる。

ポイント

がいじえん
外耳炎になったら、耳を むやみに触らないよう

きゅうせいちゅうじえん

かぜが原因で起こること が多く、ウイルスや細菌 が中耳に達して炎症を 起こした状態。

激しい耳の痛みと、高熱。 ー時的な難 聴・閉ぞく感 がある。 茸だれが出たり することもある。

化膿していなければ、 こうせいぶっしつ ふくよう 抗生物質の服用で、ほぼ 治まる。

くかえ ちゅうじえん お 繰り返し中耳炎を起こすと、 しんしゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎になりやすい ので、きちんと治すように。

ちゅうじない ぶんぴつえき 中耳内に分泌液がたまった じょうたい 状態。かぜや、急性中耳炎 の繰り返しが原因で起こる。

痛みや熱はないが、耳が [®] 聞こえにくくなったり、 別そく感・耳鳴りがある。

必要に応じて鼓膜を切開し、 たまった添を抜いてようす を見る。分泌液が吸収され て、自然に治ることも多い。

痛みがなく気づきにくい ので、耳の聞こえやよう すの変化に注意。

1年間のほけんだよりや保健室へのの感想・ご意見がありましたらご記入ください。