

3月のほけんだより

笠祇小 第11号

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたち一人ひとりの表情や行動に改めて大きな成長を実感しています。元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切にすごしましょう。

けんこうの あゆみ

選んだ番号を口の中に書いて100点と取れば健康的！
さあ何点とれるかな！？



<p>なんでもよく食べたかな？</p> <p>③すききらいが多い</p> <p>⑤少しきらいなものがある</p> <p>⑩なんでも食べた</p> 	<p>ひととの関わりは？</p> <p>③つらいことが多かった</p> <p>⑤ときどき悩んだ</p> <p>⑩なかよくできた</p> 
<p>食後のはみがきはできた？</p> <p>③できなかった</p> <p>⑤ときどきわすれた</p> <p>⑩必ずみがけた</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュ持ってた？</p> <p>③忘れることが多かった</p> <p>⑤ときどき忘れた、かばんの中に入れていた</p> <p>⑩いつも持ち歩いた</p> 
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>③いつもできなかった</p> <p>⑤ときどきわすれていた</p> <p>⑩必ずやった</p> 	<p>つめはのびていなかった？</p> <p>③いつも伸びていた</p> <p>⑤ときどき切り忘れた</p> <p>⑩いつも短かった</p> <p>手の平側から見てつめが見えたらアウト！</p> 
<p>毎日のうんちは？</p> <p>③かたいうんちか、やわらかいうんち</p> <p>⑤ときどきバナナうんち</p> <p>⑩毎日バナナうんちが出た</p> <p>バナナみたい？</p> 	<p>テレビやゲームは？</p> <p>③3時間以上続ける</p> <p>⑤1時間くらい続けてする</p> <p>⑩30分ごとに休けい</p> 
<p>朝の目覚めは？</p> <p>③起きるのがつらい、起こされた</p> <p>⑤ときどき起きるのがつらい</p> <p>⑩いつも自分でスッキリ起きた</p> 	<p>朝ごはん食べた？</p> <p>③いつも食べない</p> <p>⑤ときどき食べない</p> <p>⑩毎日食べる</p> 

みみ ひ 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。日ごろから気をつけるようにしましょう。

みみ ひ
耳をつめで引っかいたり、
つよ ひ
強く引っばったりしない



みみ
耳あかがたまっていないか、
こまめにチェック



はな
鼻をかむときは、
かたほう しず
片方ずつ静かに



みみ
耳のそばで、大きな
おと ことば
音や声を出さない



き 気をつけよう！ みみ ひょうき 耳の病気

がいじえん 外耳炎

げん いた 原因

みみ い ぐち こまく
耳の入り口から鼓膜まで
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 じょう 症状

しつ
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。

ち りょう 治療

こうせいぶつ てんじやく
抗生物質の点耳薬や
ないぶくやく つか しゅうかん
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 みみ
外耳炎になったら、耳を
むやみに触らないよう
に。

きゅうせいちゅうじえん 急性中耳炎

げんいん お
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。

はげ みみ いた こうねつ
激しい耳の痛みと、高熱。
いちじてき なんちよう へい かん
一時的な難聴・閉そく感
がある。耳だれが出たり
することもある。

かのう
化膿していなければ、
こうせいぶつ ぶくよう
抗生物質の服用で、ほぼ
おさ
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。

しんしゅつせいちゅうじえん 滲出性中耳炎

ちゅうじない ぶんびつえき
中耳内に分泌液がたまった
状態。かぜや、急性中耳炎
の繰り返し原因で起こる。

いた ねつ みみ
痛みや熱はないが、耳が
きこえにくくなったり、
へい かん みみ な
閉そく感・耳鳴りがある。

ひつよう おう こまく せつかい
必要に応じて鼓膜を切開し、
たまった液を抜いてようす
を見る。分泌液が吸収され
て、自然に治ることも多い。

いた き
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。

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