

ほけんだより 3月

広島市立井原小学校 平成 25 年 3 月 1 日

やわらかな早春の日差しが、心地よく感じられる季節になってきました。

寒さで縮こまっていた心や体も、やわらかく解きほぐされていくようですね。

さて、あっという間に3月！！そろそろ学年の締めくくりの時期であるとともに、来年度へのステップに向けて助走を始める時期です。

この1年間を振り返り、お子様方が、来年度を明るい笑顔で迎えられることを祈っています。



花粉症になる年齢が低くなってきています

以前は大人の病気とされていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では「花粉症デビュー」の年齢は、平均7.4歳だそうです。

みなさんも、いつ花粉症になってもおかしくないということです。

なぜ花粉症になるの？
花粉は人間のからだにとって、特にわるいものではないのですが、からだを守る仕組みである「免疫」が、花粉をわるいものとみなして、鼻水やくしゃみ、なみだで外に追い出そうとするからです。

どうすれば予防できるの？
マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます。
また、花粉が付きやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。

参考：2011.25 毎日新聞、2012.52 産経新聞

3月の保健目標
1年間の健康生活の反省をしよう！
耳を大切にしよう！

一年間の生活を
見直してみよう

お子様の生活習慣はいかがでしたか？
一緒にチェックして、振り返ってみましょう♪

- 「早寝早起き」はできましたか？
- 「朝ごはん」は毎日食べられましたか？
- テレビやゲームは時間を決めてしましたか？
- たくさん運動しましたか？
- 食事の後には「歯みがき」をしましたか？
- むし歯になりませんでしたか？
- 「うがい・手洗い」はこまめにしましたか？
- きちんとあいさつできましたか？

3月3日 耳の日

▼たとえば、こんな場面で、耳は働いています▼

目玉役割① 音を集め、音を聞く	朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
目玉役割② からだの傾きや回転を感じる	ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

音とは
空気の振動。波のように空気を伝わってくるので、「音波」ともいいます。
●音が聞こえるしくみ
音波が鼓膜にぶつくと、振動を起こす。
→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ
→脳で「音」として認識。

「耳あか」って、何？
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが溜まったもの。
耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
●乾いた耳あか（こな耳）
●湿った耳あか（あめ耳）

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか？

耳が痛い	耳の中がかゆい	ジクジクしている
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまっている感じ

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

こんな行動が原因かも？

耳をよくさわる。	耳の近くを打った。
大きな音を聞いた。	イヤフォンをつけたまま寝た。

症状が続くときは、耳鼻科へ。

3月の「給食・保健」関係行事予定

7日 6年生と校長先生の卒業会食
13日 お別れ会食
22日 給食終了（給食着回収）