

ほけんだより 3月

平成26年3月13日 八代市立文政小学校 ほけんしつ

おうちのひととよみましょう。



春の訪れとともに、早いもので今年度もあと少しになりました。この1年
 元気に過ごせましたか？ 1年をふりかえり、4月からの新しい学年に、
 からだと心の準備をしっかりとっておきましょう。

3月3日は、「耳の日」でした。

耳の働き

音を聞く

耳の穴(外耳道)から入ってきた空気の振動(ふるえ)を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

耳について知ろう!



耳あかは自然に出てくる?

耳あかは、耳の穴(外耳道)にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。

耳がツーンとするのは?

耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

耳を守る

耳の近くで大きな音・声を出さない

耳のそばをたたかない

耳をさわりすぎない

飛んでいるのは、何の花粉?

春の花粉の代表は、
 ●スギ(2月初めごろ) ●ヒノキ(3月中旬ごろ) ●シラカンパ(4月下旬ごろ) ●ハンノキ属(2月~4月ごろ) ●イネ科(4月~10月ごろ)

Good News
 2014年春の花粉飛散量予測は、去年と比べて全国的に少なめ。つらい症状が少しでも軽くなると思います。

*日本気象協会「全国・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測(第2報)」2013.12.4発表

かぜ?花粉症?

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

- 1: 熱** 花粉症→なし かぜ→あり
- 2: 鼻水** 花粉症→水っぽくサラッとしている かぜ→ネバネバして黄色っぽい
- 3: 目** 花粉症→目がかゆい かぜ→目の症状なし

花粉症だと思っけていても、実はかぜ...
 というこもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてくださいね。

★インフルエンザは落ち着いてきました。

1月から多かったインフルエンザも、2月終わりからは、1~2人になり、かなり落ち着いたようです。でも、まだなかなか0にはなりません。AもBも出ています。まだ油断はできませんので、急な熱が出たら、早めに病院へ行きましょう。

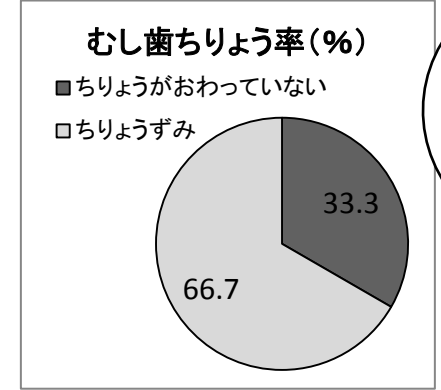
また、アデノウイルスによる咽頭結膜熱【プール熱】(のどの痛みや発熱があります)や流行性角結膜炎【はやり目】(目が真っ赤になります)、感染性胃腸炎(嘔吐や下痢が続きます)も時々出ています。症状が続くようでしたら、病院での検査をおすすめします。また、これらは、出席停止になりますので、診断後すぐに連絡をお願いします。



★むし歯の治りょうはおわかりましたか?

むし歯のちりょうがすんだ人は、66.7%(3/12現在)になりました。昨年度の今頃は67.7%だったので、昨年より少し少ないですが、たくさんの方のむし歯がなおって、とてもうれしいです。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

でも、まだちりょうに行っていない人もいます。今ちりょう中の人、今からちりょう予定の人、も数名います。早く文政小全員が、むし歯がなくなるといいですね。むし歯はちりょうしない歯で新学年をむかえましょう!



トマトが、かなり赤くなりましたが、真っ赤なトマトが残念ながらできあがりませんでした...



おうちの方へお願い

- 学校でのけがで病院へ行かれて、スポーツ振興センターの書類をお持ちの方は、早めの提出をお願いします。(毎月5日締め切りです)
- 保健室では、もしもの場合に備えて着替えを準備しておりますが、サイズが揃っていないもの、古過ぎるものがあります。もし、お下がりの予定がなく処分される標準服、体操服などがありましたら、保健室へ寄付していただくと助かります。よろしくをお願いします。