

ほけんだより

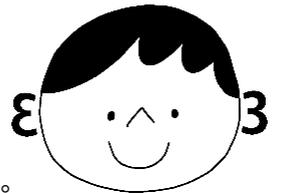


令和6年3月1日
高田小学校
保健室

暖かい日が増えたな～と思ったら、まだまだ寒い日もあり、油断して風邪をひかないように気をつけたいですね。6年生のみなさんは卒業式の練習も始まり、だんだんと卒業が近づいてきました。1～5年生も、次の学年になる準備をして、残り3週間を過ごしてほしいと思います。

☆☆☆3月3日は耳の日☆☆☆

「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。耳は外の「音」の情報を脳に伝えたり、体のバランスを取ったりする大事なところです。頭や耳の近くを強く打たないように気をつけましょう。



「ヘッドホン難聴・イヤホン難聴」を知っていますか？

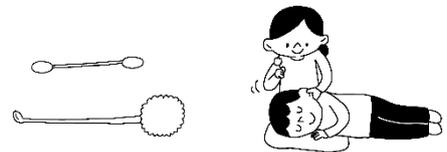
耳の奥には、「有毛細胞」という音を感じ取る細胞があります。ヘッドホンなど耳の近くで大きい音を聞いていると、有毛細胞が傷つき、耳が聞こえづらくなります。一度聞こえづらくなるとなかなか回復しないため、耳の近くで大きい音を聞かないように気をつけましょう。



耳そうじをするときは

耳あかは耳の穴の入り口から1cm くらいのところにたまるので、耳かきや綿棒はあまり奥まで入れず、1cm くらいのところをそうじしましょう。

また、あまり耳そうじをしすぎると、耳の中に傷が入り、そこから細菌が入って外耳道炎になるので、耳そうじは週に1回程度にしましょう。

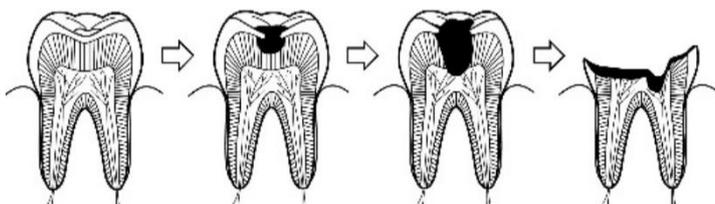


☆☆☆むし歯の治療は終わりましたか？☆☆☆

冬休み前に、歯科治療報告書が出ていない家庭に歯科受診のお知らせを出しています（ピンクの紙）。まだ治療に行っていない人は、今年度中に治療してしましましょう。ちなみに、今年度のむし歯治療率は、64.4%で、昨年は76.6%でした。また、お知らせを受け取っていない家庭も、定期的に歯医者に行き、むし歯がないかチェックしてもらいましょう。



むし歯は放っておいても自然に治ることはなく、むし歯が進行すると、神経まで達して痛みが出ます。そして、もし痛かった歯が痛くなくなったという場合は、歯の神経が死んでしまった可能性があります。死んでしまった神経はやがて腐敗し、そこから全身に細菌が巡ってしまうこともあります。また、乳歯のむし歯も、「いずれ抜けるから…」と思って放置していると、むし歯菌が口の中に残り、次に生えてくる永久歯もむし歯になったり、歯並びに影響したりします。



ミュータンス菌（むし歯菌）がつくる酸で歯が溶ける。最終的に、むし歯が神経まで達して、大きな穴があく。