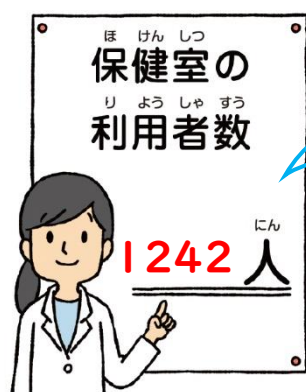


# ほけんだより 3月

令和7年3月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

いよいよ学年の締めくくり、3月になりました。進学や進級をひかえ、なんとなく心や体が落ち着かないなという人もいるかもしれません。そんなときには、けがや体調不良が起きやすくなります。いつも以上にていねいに過ごすことを心がけましょう。

## 今年度の保健室利用 (2月まで)



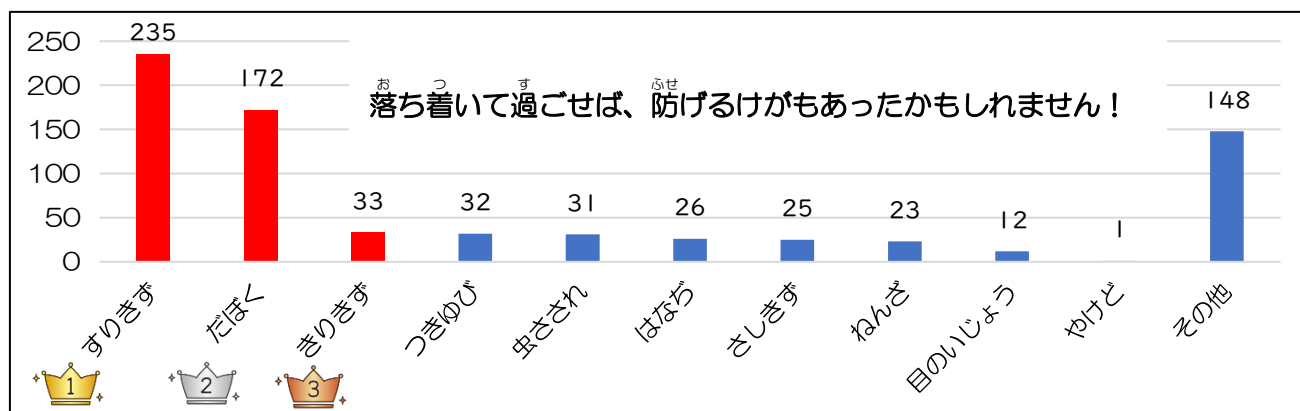
その内訳は...

けが: 739件、病気: 499件、その他: 4件 でした。

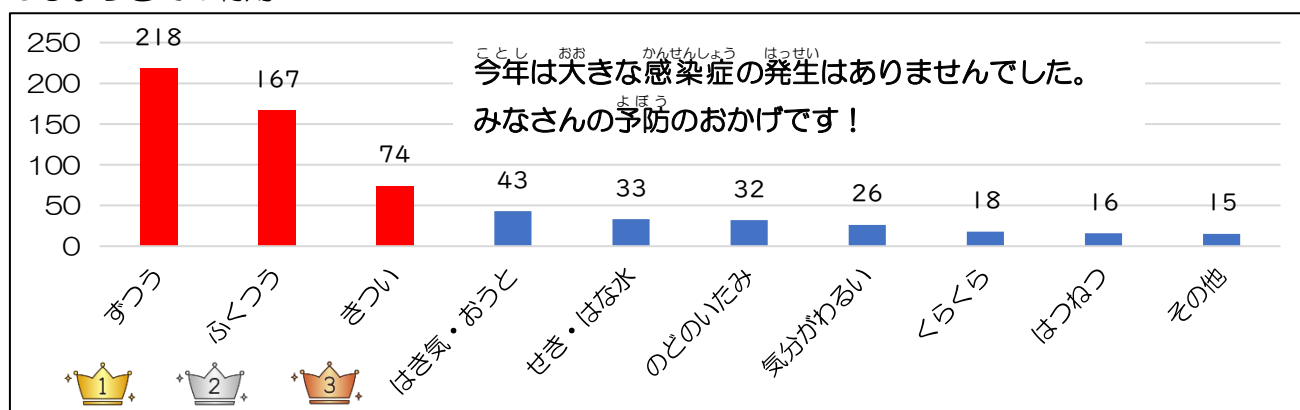
くわしく内容を見てみよう!!



### ●けがでの利用



### ●びょうきでの利用





3月3日は耳の日

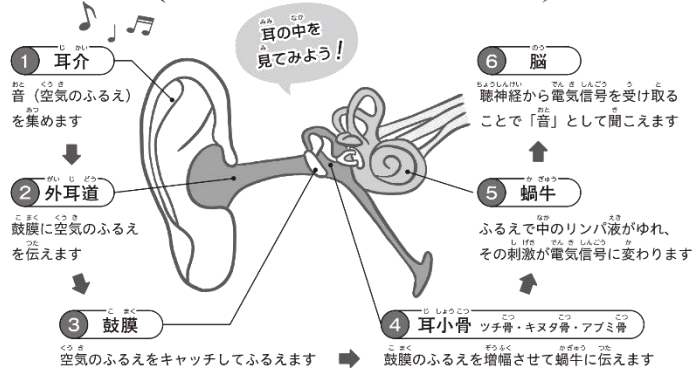
# 耳についてくわしく知ろう！



田

3/3は『耳の日』でした。①3の字が耳の形ににていること、②3/3を縮めて『みみ』と読むことから『耳の日』と言われるようになりました。わたしたちの周りのあらゆる音を聞きわけ、情報を伝えてくれる耳は、休まずに働き続けてくれています。ぜひ耳の大切さを感じてくださいね。

## 音が聞こえるしくみ



## 耳がイヤなこと、していないかな？



耳そうじをたくさんする



鼻を思いっきりかむ



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするもの。

## こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

## 感染症情報

2月下旬から、**感染性胃腸炎**と**溶連菌感染症**が校内で数名見られています。嘔吐や下痢、発熱等が見られましたら、病院受診をおすすめします。診断が下りた場合、出席停止となります。

## 保健室からの

## お知らせ

標準服・体操服の寄付にご協力をお願いします！



保健室では、体操服や標準服を忘れてしまったときや汚してしまったときに、貸し出しをしています。数が少なかったりサイズに偏りがあったりします。サイズが合わなくなってしまったもの、卒業で不要なものがありましたら保健室へ寄付をお願いいたします。