



〈3月の保健目標〉

目を大切にしよう

健康生活の反省をしよう

令和8年3月

佐敷小学校

保健室 岩田

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉を聞いたことがありますか？これは、お正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎていく様子を表現しています。やり残したことがないように、残りの1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

3月3日は耳の日です



音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。



2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。



3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。



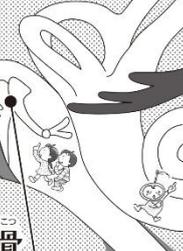
4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。



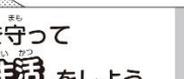
5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。



6 脳

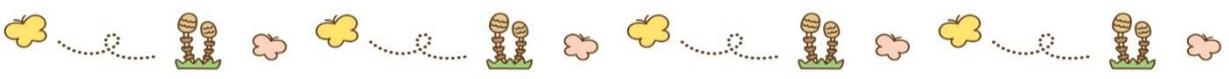
電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。



約束を守って 目に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。



6年生 「薬物乱用防止教室」を行いました



2月24日(火)に6年生で「薬物乱用防止教室」を行いました。学校薬剤師の楠原先生から薬の正しい飲み方や、ソンビたばこ、お酒の飲みすぎが引き起こす危険を教えてくださいました。6年生からは、「お酒もたばこも中毒になると怖いなと思いました。」「エナジードリンクは、脳に元気がと勘違いさせる飲みものだと初めて知りました」という感想がありました。わかりやすく、楽しく学習することができました。

「子どものころは 髪の毛を染めない方がいい」のはなぜ？

ヘアカラー剤によって起こる
皮膚のトラブル



大人が“おしゃれ”として髪の毛を染めるときに使うヘアカラー剤には、皮膚を刺激する成分が含まれているため、アレルギーを起こすことがあります。皮膚が薄く、刺激を受けやすい子どものうちは、髪の毛を染めることはおすすめしません。

皮膚のトラブルの原因になるヘアカラー剤



パラフェニレンジアミン
トルエン-2,5-ジアミン
メタアミノフェノール
パラアミノフェノール

アレルギーを起こす、多くの化学物質が含まれています。

主な症状



赤み（皮膚が赤くなる）



はれ



かゆみ

“おしゃれ”は大人になってから！



アレルギーは数回使って問題がない場合でも、症状が突然出る場合もあります。

一度症状が出ると、大人になっても同じ成分に触れるたびに反応して症状を起こしてしまいますので、子どものうちは髪の毛を染めることは控えましょう。