

ほけんだより3月号

平成28年 3月 1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

寒さもやわらいで、春の気配が感じられるようになりました。

3月は、この1年間のまとめと4月からの生活の準備をする時です。

この1年間の生活をふり返ってみてどうでしたか？心もからだも元気に過ごすことができましたでしょうか？

この1年間の生活のよかったところやうまくいかなかったところをふりかえって、4月からの新しい学年や生活に活かしてくださいね。

いつまでも、みなさんが元気で過ごすことができますように。

そして、この春休みは治療・通院のチャンスですよ。からだの準備も忘れずにね。

一年間をふりかえろう

- 毎朝、決まった時刻に起きられた
- 毎日、朝ごはんを食べた
- ゲームやスマホの使う時間を守った
- 大きなケガをしなかった
- 楽しいと感じる日が多かった
- 夜ふかしをしなかった
- 夜、ぐっすり眠れた
- 自分なりにストレスを発散できた

うまくできなかったところは、次回

の目標にしましょう。心配なことがあれば、いつでも話してね。



さんがつみつか



耳のはたらきを知っていますか？

①音を聞く

耳が二つあるのは聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかな差を感じて、音がどこでしたのかを感じとります。

②体のバランスを保つ

耳の奥にある器官で体の傾きや回転を感じ、その情報を脳に伝えます。

耳のケガと手当て

耳にとがったものを刺したり、物が耳に衝突すると鼓膜が破れることがあります。破れた穴が小さければ自然にふさがりますが、大きいと音が聞き取りにくい症状が残ります。

耳が激しく痛んだり、物がぶつかった後で、急に聞こえが悪くなったら、そのままにしないで、必ず耳鼻科へ行きましょう。



耳の穴はきれいかな？

耳あかがつまっていますか？耳あかがたまっていると、耳がふさがったようになり、音が聞こえにくくなったりします。また、耳鳴りのすることもあります。

耳は、音楽を聞いたり、おしゃべりを楽しんだり、毎日大活躍をされていて働きのものです。その音や声が聞こえにくくなると、大変不便で困りますよね？2週間に1度くらいは、耳そうじをしてきれいにしておきましょう。

難聴に気をつけよう!!



大きな音で聞き続けていると、耳の神経がマヒをおこし、聞こえが悪くなります。それでも、聞き続けていると、難聴になり、大きな音でも聞こえにくくなります。耳も大きな音で聞き続けない休養の時間が必要です。

花粉症はどうしてなるの？

2月半ば頃から、スギやヒノキの花粉がたくさん空気中を飛び回るようになります。花粉は害があるものではありませんが、人によっては花粉が体に害のあるものとして反応することもあります。そういった人の体に花粉が入ると、それを出そうとして鼻水やくしゃみなどのアレルギー反応が起こります。これを花粉症といいます。花粉の量が多いと症状がひどくなったり、去年までは違っていたけれど、今年は花粉症になってしまう人もいます。

花粉症になったときはどうしたらいい？

- ・眼鏡やマスクをする
- ・手洗いがいい
- ・顔を洗う
- ・外から帰ったら服についた花粉をはらい落とす
- ・人によって、あう薬が違うため、病院で相談し自分専用の薬を処方してもらおうなどがあります。



まだインフルエンザなどの感染症も流行しているよ!



うがい、手洗い、マスク、咳エチケットをして自分や周りにいる人たちの健康を守っていきましょう!