

ほけんだより3月号

平成26年3月3日

徳島県立池田支援学校美馬分校

後期もあと少しを残すところとなりました。


3月は、この1年間のまとめと次の学年や3年生は社会の一員となるための準備をする月です。この1年間の生活をふり返ってみてどうでしたか？からだも心も健康に過ごすことができたでしょうか？

この1年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考え、4月からの新しい学年や生活を迎えてくださいね。

そして、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。

1年間をふりかえろう

- 毎朝、きまった時刻に起きられた。
- 朝ごはんを毎日食べた。
- ゲームやテレビの時間を守った。
- 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。



うまくできなかったことは、次の学年での目標にしましょう。心配なことがあれば、いつでも相談してね。



耳のはたらきを知っていますか？

①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体の傾きを感じる

耳の奥には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？耳あかは誰にでもあるもので、病気ではありません。しかし、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？ 2～3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。



ヘッドホン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。大きな音で聞き続けないことで、耳も休養の時間が必要です。

手足のツメを切ろう！

年間を通じて、ツメが長いために起きてしまったケガがありました。割れてしまった、内出血をおこしたなど。ツメを切っていたら、起こらなかつたらと思うケガに多くありました。手だけでなく、足のツメも忘れずに切みましょう。ツメは短く、清潔に！



花粉症はどうしてなるの？

すでにテレビなどの気象情報の中で、花粉が飛び始めていることを聞いた人もいます。2月半ば頃から、スギやヒノキの花粉がたくさん空中を飛び回るようになります。通常の花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おこります。これを花粉症といいます。量が多いと症状がひどくなったり、去年まで違っていたけれど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・手洗いうがい・顔を洗う
・外から帰ったら服について花粉を払い落とす
・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うなどがあります。

