ほけんだより3月号

平成26年3月3日

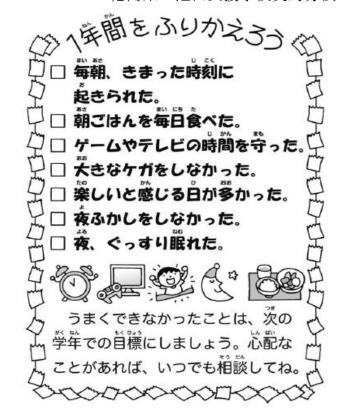
徳島県立池田支援学校美馬分校

きずき 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年間のまとか会のまたが会の学年や3年生ははな会の学年や3年生はなられための準備を対象の一員となるための準備を対象をある月です。この1年間ので生活をあり返ってようでもできたでしょうか?

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。



SASE# East

耳のはたらきを知っていますか?

一覧へ

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。

すが激しく痛んだり、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せんか?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、毎日大活躍をしていて働きものです。

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? $2\sim3$ 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、起こらなかっただろうと思われる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**切りましょう。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ると思います。2月半ば頃から、スギやヒノキの花粉がたくさん空気中を飛び回るようになります。通常の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た花粉を払い落とす
- ・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。

