

# ほけんだより3月号

平成25年3月1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

3月に入り後期もあと少しで終わりになります。3月はこの1年間のまとめと次の学年や3年生は社会の一員への準備の月です。この1年の生活を振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ましたでしょうか？この1年の生活のよかったところや直すところを考え、4月からの新しい学年や生活を迎えてくださいね。



## 耳のはたらき 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るのです。

### ② 体の傾きを感じる

耳の奥には体の傾きや回転を感じ取り、その情報を脳に伝える働きをする器官があります。

## 耳のケガと手当て

耳にとがったものをさしたり、耳にもものが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。

何かをさして耳が激しく痛んだり、ものがぶつかった後急に聞こえが悪くなったら、必ず耳鼻科に行きましょう。



## ヘッドホン難聴

大きな音聞き続けていると耳の神経がまひして、聞こえが悪くなり、やがて難聴になってしまいます。大きな音聞き続けずが一番です。



## 花粉症 どうしてなるの？なつたときはどうしたらいい？

2月の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ります。通常花粉は害があるものではありませんが、人によっては花粉を体に害のあるものとして反応する人もいます。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。これを花粉症と言います。

2013年の花粉量は2012年のシーズンより多く、多いところで1.5倍になることもあります。量が多いと症状がひどくなったり、去年まで違っていただけで花粉症になってしまう人もいます。



### 花粉症を和らげる方法

- ・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
- ・人によって合う薬が違うため、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。

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。

うまくできなかつたことは、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。

3月1日～7日

### 子ども予防接種週間です

高校3年生の保護者の方へ

麻しんの予防接種は、今年度末までが無料で受けられる期間です。未接種の方は、早めの接種をお願いします。



### 子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんは子宮入り口にできる「がん」です。原因はヒトパピローマウイルスの感染によるものですが、ワクチンにより予防が可能です。中学1年～高校1年の間は公費助成の対象により無料で受けられます。(抗体をつけるには3回接種が必要で1回目→2回目は1～2か月空けるようになります)

この機会にお子様と話し合ってみてはいかがでしょうか。詳しくは徳島県HP子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業についてを御覧下さい。