

3月のほけんだより

令和6年2月28日

蕪城小 保健室

3学期も残りわずかとなりました。1～5年生は、進級（次の学年）まであと約1か月、6年生は、卒業まで約3週間となりました。みなさんにとって、この一年間はどんな一年間でしたか。ケガや病気の予防など健康に気をつけて過ごすことができましたか。

2月はインフルエンザのお休みが多かったです。特に、インフルエンザB型が増えてきました。引き続き、手洗いやせきエチケット等の感染対策を心がけましょう。

3月3日は耳の日！

「耳を大切にしよう」

耳がイキ～なこと、していないかな？



耳がイキ～なことを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

どうしてイキ～なの？
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイキ～なの？
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイキ～なの？
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



骨伝導

脳

① 空気から伝わる

声が口から出たときに空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

けがに気をつけて過ごすことができましたか？

令和5年度（4月～2月13日まで）学校管理下でケガをして、病院を受診した件数は、**70件**でした。
この一年ケガに気をつけて過ごすことができたかふりかえてみましょう！

ケガが多かった場所

1位 体育館

2位 運動場・教室

4位 通学路



- ★運動中は特にケガが起きやすいです。ルールを守って楽しく遊びましょう。
- ★登下校中は、歩いて帰りましょう。また、両手に荷物を持っていると転んだ時に手が付けられないので、危ないです。できるだけランドセルの中に荷物を入れて帰りましょう。

ケガの種類

1位 打撲

2位 捻挫

3位 切り傷・骨折



- ★教室や廊下を走らず、過ごすことができましたか？給食のワゴンはゆっくり運ぶことができましたか？教室や廊下を走り、人や物にぶつかると、とってもキケンです！
- ★周りの人に気をつけて過ごせましたか？友達とふざけたり、物を振り回したりすると、周りの人にケガをさせてしまうかもしれないのでやめましょう。

ケガが多かった時間

1位 休み時間

2位 授業中

3位 登下校



- ★休み時間は、場所や遊び方を守って、安全に遊ぶことができましたか？
- ★授業中は、先生の話をしっかり聞くことができましたか？授業の中で、普段使わないものを使うときは、特にケガが起きやすいです。使い方をしっかり確認しましょう。

あたりまえをありがとうに



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

今の仲間と過ごすのも残り一か月・・・。
一年間お世話になった友達に日ごろの感謝を伝えてみるのもいいかもしれないですね♪