

2024年に入り、早くも2ヶ月が過ぎました。この2ヶ月はインフルエンザや胃腸炎が流行し、欠席が増えた時期もありましたが、幸い本校では学級閉鎖も出ず元気に過ごせている子が多いです。今年度も残すところあと15日。子供たちが元気に登校できるよう、引き続き手洗いやうがいをするよう声掛けし、感染症予防に努めてまいります。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねんかん けんこう ふりかえ
1年間の健康を振り返ろう

ねんかん せいかつ かい
1年間の生活を振り返ろう

この1年間の生活を振り返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友達と仲良くできた



3月3日は「みみの日」です！

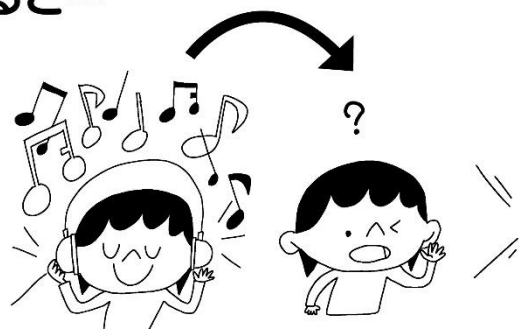
～耳を大切にしましょう～



ゲームやパソコン、スマートフォンでの動画視聴の時の音量、気にしていますか？

大きな音量で聞いていると…

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。かぜをひいたときに鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
 - ・発熱
 - ・耳垂れ
 - ・耳がつまった感じ
- など

注意点は？

途中で治療をやめてしまうと、滲出性中耳炎などに移行することも…最後まできちんと治療することが大切です。



滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

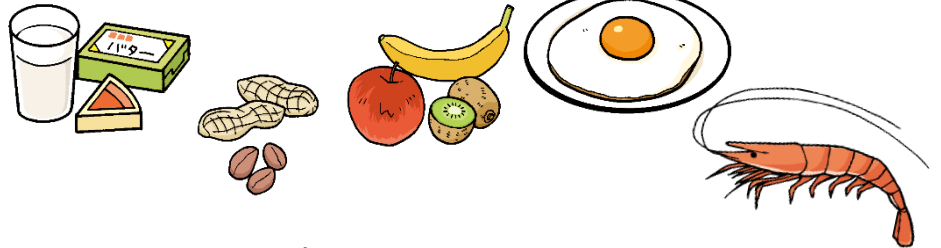
聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気付くのが遅れることもあります。

- ・テレビの音量を上げたがる
 - ・呼びかけられても返事をしない
- などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置したりすると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

知っていますか？ 食物アレルギー



食物アレルギーとは、小麦や乳製品、卵、ピーナッツ、果物、エビやカニなどを食べたり、ふれたりしたときに、皮ふのはれや、かゆみ、おう吐や腹痛、咳などの症状が起こる病気です。

食べた後すぐに症状が出る場合もあれば、食べた後、運動をすると症状が出る場合もあります。

食事の後に具合が悪くなる食べ物があるときは、食物アレルギーの可能性があるので、病院で調べてもらう必要があります。

また、今まで食べられていたものでも、体調によって症状がでる場合もあります。「何かいつもと違うな。」と思うことがあったら、無理せず周りの大人に伝えましょう。

食物アレルギーの主な症状

食物アレルギーは次のような症状がでます。

ひ 皮ふ…皮ふのはれ、じんましん
め 目…じゅう血、まぶたのはれ、かゆみ
はな 鼻、のど…くしゃみ、鼻水、鼻づまり
くち 口…くちびるのはれ
しょうかき 消化器…吐き気、おう吐、腹痛、げり

