

# ほけんだより

## 3月号

少しずつ暖かさを感じるようになってきましたね。あっという間に3月になりました。今年度の目標は達成できましたか？1年間で体も心も大きく成長したと思います。残り1か月、元氣いっぱい過ごしてくださいね。

令和5年2月28日  
 横浜市立新鶴見小学校  
 校長 佐藤 朗子  
 養護教諭 岡林 奈那  
 長尾 芽依  
 大河内 倫子

### 3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にと取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

3月3日は「ひな祭り」ですが、もうひとつ、体のある部分にちなんだ日でもあります。それは「耳の日」です。「3」の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせからそう言われるようになりました。普段は意識しない耳ですが、音を聞いたり、体のバランスをとったりと、とても重要なはたらきがあります。

### よくある 耳の病気・異常



★耳こうせんそく  
 耳こう(耳あか)がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません、たくさんたまってかたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎  
 耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。なぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい(難聴)  
 最近では、イヤホンやヘッドホンを使うとき、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる可能性があります。



- 突然、耳の間こえが悪くなる
- 耳の中が痛い
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳がつまった感じがする



こんな症状がみられたら、耳鼻科を受診しましょう！



イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量を上げすぎないようにしたり、こまめに休憩したりしましょう！

# 「脳貧血」に要注意!

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳の血液が一時的に足りなくなって起きる現象で、「脳貧血」と呼ばれています。睡眠不足や朝ごはんを食べていないこと、心と体の疲れなど、みなさんの生活の仕方が大きく関わっています。

3月と4月は、卒業式・修了式、入学式・始業式など式典があります。式の最中に具合が悪くなったら、すぐ周囲の人に助けを求めたり、立っているときはその場に座ったりするようにしましょう。

## こんな症状があったらしゃがみましょう!

力が抜ける・頭から血が下がる感じがする

はきけ・あくび・気持ち悪い

目の前が暗くなる・ふらつく・くらくらする



バタン!と倒れてしまうと、頭を打ってしまうこともあり、とても危険です! もし近くで倒れそうな人、つらそうにしている人がいたら、さわがず、あせらず近くの先生に知らせてください。

# 「あたりまえ」を「ありがとう」に

「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」。みなさんは日ごろから、おうちの人や地域の人、友達など周りの人に助けてもらっていることが多くあります。やってもらえて「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、お互いにちょっとだけハッピーな気持ちになれるかもしれませんね。



## 勇気を出して、伝えて、みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



・身振りや指差しを使ってみる

・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す

・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で



手話ができなくても大丈夫。

大切なのは「伝えたい」

という気持ちです。