



3月は1年間のまとめの月です。いろいろな経験をしてお大きく成長できたのではないかとおもいます。気持ちよく今の学年を終えられるように、残りの日々を大切に過ごしましょう。そして、心も体も少しずつ新生活に向けて準備していきたいですね。

令和6年2月29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  
 堀 香織

## 3月3日は「耳の日」

3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞いたり、バランスをとったりする役割があります。耳の健康を保つために、気を付けてほしいことがいくつかあるので、ご紹介します。自分の普段の生活をふり返ってみましょう。

# 耳がイヤ〜なこと、してないかな？

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

耳がイヤがる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

どうしてイヤなの？

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。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は突っ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。

どうしてイヤなの？

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時間だけにするのも○。

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。

## 中耳炎に気をつけよう

風邪やインフルエンザになったときには要注意！

耳の奥には鼓膜があります。その鼓膜のすぐ内側が「中耳」であり、そこで起こる炎症のことを「中耳炎」と呼びます。中耳と鼻の奥は耳管と呼ばれる管でつながっています。鼻から侵入した細菌やウイルスが耳管を通して中耳まで侵入し、感染することで炎症がおきます。

急性中耳炎

急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎

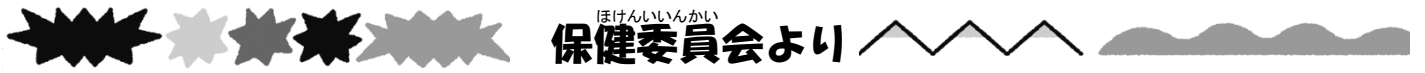
炎症が長く続き、聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎

耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

中耳炎は放っておくと治りが悪いので、耳鼻科で治療しましょう！





# 保健委員会より

保健委員会で、掲示物を作成しました！青校舎1Fには「健康おみくじ」を、青校舎2Fには「短所を長所に変えたい焼き」を掲示しています。見るだけでなく、実際にさわって楽しめる掲示物となっているので、みなさんぜひやってみてくださいね！

掲示物だけでなく、動画グループも動画を作成しています。来年度の健康診断前に流す予定なので、楽しみにしてくださいね。保健委員会のみなさん、1年間おつかれさまでした♡



あみだくじをして出た番号のおみくじをめくりま  
す。おみくじには、運動と健康に過ごすためのアド  
バイスが書かれています。

たい焼きをひっくり返すと、長所が短所にはやが  
わり！自分が短所だと思っているところも、見方  
を変えれば長所になります。



# 保健室の1年間

ケガをしまったり、頭やおなかが痛くなったり…。さまざまな理由で今年度も、たくさんの方が保健室を利用しました。下の表の数字は、今年1年で保健室に来室した子どもの人数です（令和6年2月22日現在、ささくれなど小さなケガは除く）。

ちなみに、ケガの理由第1位はだぼく（ぶつけたケガ）、病気の理由第1位は頭痛でした。



ケガや体調不良の中には、自分の心がけで予防することができるものもあります。みなさんには、自分の体や心を大切に、健康に過ごしてほしいと思います。

今年度もあと残り約1か月となりました。みなさんが無事に卒業式や終業式を迎えられるよう、保健室からも全力でサポートしていきます！