

# ほけんだより 3月

志村第五小学校  
校長  
養護教諭

## 中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ①かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ②耳をいつも清潔にしておく。
- ③「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ④鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



### 保護者の方へ ～脱ぎ着で体温調節する習慣を～

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時は、着るもので体温調節することが大切です。

大人は「暑い／寒い」を自分で感じ、脱ぎ着して調整できますが、子どもには意外に難しいようです。

自分で判断して衣服で体温調節ができる子になるよう、「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「私は、朝、寒いと感じたから、カーディガンを着たよ」などお手本を見せてあげたりしてください。



## 春休みを健康に過ごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



## 保健室の様子

今年も1年間で多くの児童が来室しました。来年度も元気に学校生活を送れるように支えていきます。

- 【けがで来室した人】2025人
- 【具合が悪くて来室した人】1002人
- 【相談やクールダウンをした人】598人

### 【けがをした時間】

- 1位 中休み
- 2位 授業中
- 3位 体育授業中

### 【けがをした場所】

- 1位 校庭
- 2位 教室
- 3位 学校外

授業中、机やいすにぶつけて来室する児童が多数いました。体育授業中は、一生懸命に取り組む中で、手足を捻ってしまうけがが多くありました。学校外（習い事や家庭）のけがについては、家庭での手当てをお願い申し上げます。

