

ほけんだより がつ 3月

令和8年3月5日

板橋区立紅梅小学校

いちねん つき 一年のまとめの月になりました。 ことし がっこうほけんかつどう きょうりょく 今年も学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。

こうばいしょうがっこう がつ 紅梅小学校では、2月はインフルエンザ、ようれんきんかんせんしょう かんせんせい い ちやうえん しんがた かんせんしょう りかん 溶連菌感染症、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症に罹患し

こ た子がたくさんいました。 げんざい けっせきしゃすう すく 現在、欠席者数も少なくなり、りゆうこう お つ インフルエンザの流行は落ち着きました。

あさ さむ ひるま あたた ひ おお 朝は寒くても、昼間は暖かい日が多くなってきました。 からだ うご あそ あせ 体を動かして遊ぶと、汗ばむほどです。「子供は大人よ

いちまいうすぎ きほん い りも一枚薄着が基本」と言われています。その日の気温に合わせて、いふく ちやうせつ 衣服の調節をするようにしてください。

こんげつまつ はるやす はるやす けんこう げんき す 今月末は春休みになります。春休みも健康で元気に過ごせるように、せいかつしゅうかん せいかつ き つ 生活習慣や生活リズムなど気を付けるようにしましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



しょく す きらい 3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた。



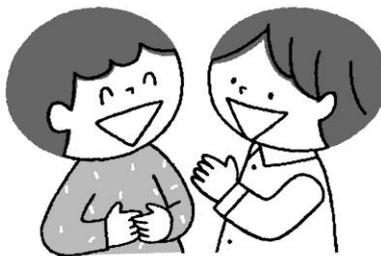
はやねはやお きそくただ 早寝早起きし、規則正しい
生活リズムで過ごせた。



ゲームやスマホばかりを
せず、適度に運動をした。



けが びょうき よぼう すす 怪我や病気の予防を進ん
でしっかり実行できた。



とも なかよ 友だちと仲良くし、けんか
しても仲直りができた。



いつも身の回りを清潔
に保つことができた。

3がつみっか みみ ひ せかいほけんきこう わかもん さい やくはんすう おくにん
3月3日は耳の日です。WHO(世界保健機構)によれば、若者(12~35歳)の約半数にあたる11億人が

なんちょう 難聴になるリスクにさらされていると言われています。その主要因とされているのが、スマホなどをヘッドホンやイヤホンを使って、大きな音量で長時間、繰り返し聞くことによる、「ヘッドホン・イヤホン難聴」です。

おお おと ちょうじかん き つ かさ なんねん き
大きな音を長時間聞くことが積み重なっていき、何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなっていきます。

じぶん き じかく き かん じゅうしょうか すく
自分では聞こえにくいことを自覚しにくく、「聞こえにくい」と感じたときは重症化していることも少なくありません。

おんりょう あ き つ まわ かいわ き と おんりょう あんぜん
まずは、音量を上げすぎないように気を付けましょう。周りの会話が聞き取れる音量であれば安全なレベルとされています。また、定期的に耳を休めることも大切です。

ちゅう じ えん 中耳炎に気をつけよう

ちゅうじえん みみ なか ちゅうじ いた びょうき ちゅうじ じょういんとう はな おく じかん
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
つう はな つばき きん はい こ こども ちゅうじえん おお ほう
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。子供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、なんちょう
おくと、難聴になってしまうこともあります。

ちゅうじえん きゅう わる きゅうせいちゅうじえん えんしょう なが つづ まんせいちゅうじえん みみ なか えき みみ き
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
わる しんしゅつせいちゅうじえん
悪くなる「渗出性中耳炎」などがあります。

ちゅうじえん つぎ き つ
中耳炎にならないために、次のことに気を付けましょう。

- 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。

