

ほけんだより3月

ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読んでね

NO.11 2021年3月1日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



すこ 少 しばしば 寒さが和らぎ、ポカポカと 暖かな春の訪れを感じるようになりました。この時期は、「三寒四温」といって寒い日と暖かい日が3～4日ごとに繰り返されるといわれています。体調を崩さないように気をつけて、学年末も元気に過ごしましょう。



耳のやくわりは、「音をきく」ことと もう一つはなにかな?

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…杉岡王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな?



耳あかってなに?



A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…杉岡王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな?

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…杉岡王

耳を休ませるのはどっち?

A

耳かきをする

B

しずかな場所で ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…杉岡王

～ はな やさ 鼻に優しくなろう ～

花粉症や風邪などティッシュを頻繁に使う季節ですね。鼻をかむときは、鼻水や鼻つまりなどの症状で敏感になっている鼻を刺激しないよう優しくかみましょう。鼻のまわりが荒れてしまった人にはクリームなどでの保湿がオススメです。

鼻のかみ方 how-to



両方の鼻を一度にかむ

力まかせにかむ

鼻水には細菌やウイルスが含まれているので、中耳炎など病気の原因になることがあります。



反対側の鼻をおさえ
片方ずつ



しっかり口から
息を吸う



ゆっくり
押しずつかむ



セルフチェック

2月中旬頃から花粉症の症状で来室する人が増えました。必要に応じて、花粉症用の眼鏡や薬などを準備しましょう。学校に持ってくる場合は必ずお家の人と相談しましょう。

- ☐ サラツとした鼻水が出る
- ☐ 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- ☐ においや味がわかりにくい
- ☐ 1日中くしゃみがとまらないことがある
- ☐ 目がかゆく、涙が出る

こんな症状があれば、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。