



平成31年3月

弥富市立栄南小学校

# ほけんだより



3月になり、少しずつ寒さもやわらいできました。この時期は、「三寒四温」といい、寒い日と暖かい日が3～4日ごとにあります。体調をくずさないように気をつけて、1年のしめくくりの月を、元気に過ごしましょう。

## 3月3日は耳(みみ)の日です



### 生活の中で **耳** をいたわるところがけ



定期的に耳掃除をする  
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない  
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに  
(時間を決めて)

### 急性音響性難聴

ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聴いていると、急性の難聴になることがあります。耳が詰まったような、音がこもったような感じ方をします。

耳の細胞はとても繊細で、一度壊れてしまうと、もう使えなくなってしまいます。使用するときには、まわりの音が聞こえる程度にする。また、30分に1度は休ませるようにしましょう。



### 耳そうじ

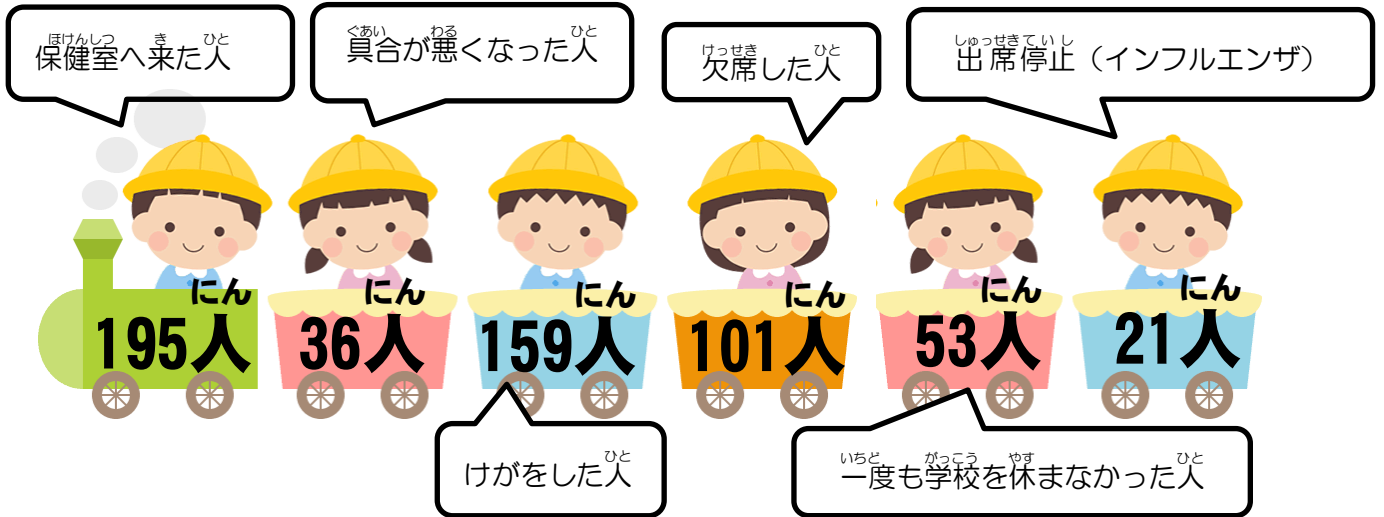
耳かきをあまりしすぎると、耳の中を傷つけることがあります。耳あかは自然に押し出されてくるので、耳の入り口に見える耳あかだけをそっととるようにしましょう。

お風呂上がり、耳の中が湿っているときにふくのも良いと思います。



# 今年度の保健室のようす

昨年さくねんの4月がつから今年ことしの2月28日にちまで、どれだけの人が保健室ほけんしつを利用りようしたでしょうか？(のべ人数にんすう)



けがが多かった月おおつきは？・・・**5月** 少々すこ新学期しんがつきに慣れてきた頃なで気がゆるんでしまっていたかな？

病気びょうきが多かった月おおつきは？・・・**7月** 酷暑こくしょの影響えいきょうもあって、体調たいちよう不良ふりようを訴える人うったひとが多かったです。

けがの種類しゅるいで多かったのは？・・・**打撲** (ぶつけてあざになるようなけが)

病気びょうきの種類しゅるいで多かったのは？・・・**かぜやインフルエンザなどの伝染病**



## 麻疹(はしか)について

麻疹ましんはインフルエンザの10倍ばいの感染力かんせんりよくを持つともいわれています。平成2年へいせい以降ねんいこうに生まれた方うの多くは免疫めんえきをもっていますが、それ以前いぜんに生まれた方かたは、免疫めんえきが十分じゅうぶんでない可能性があります。これまで麻疹ましんにかかったことがない、又は2回またの予防接種よぼうせつしゅをされていない方かたは、抗体検査かうたいけんさか予防接種よぼうせつしゅをされることをおすすめします。

### 麻疹の症状



- 風邪かぜのような症状しょうじょう
- (咳せき、鼻水はなみず、のどの痛みいた、発熱はつねつ)
- 口くちの中の白い斑点しろいはんてん
- 涙なみだ、目めやに、目の充血じゅうけつ
- 発疹はっしん (耳みみの後ろうし、顔かお→全身ぜんしんへ)

## 受診勧告書について

検診の結果異常いじょうがあった場合は「受診勧告書」を配付はいふしていますので、まだ受診じゆんをされていない場合は、病院びやういんで受診じゆんをしてください。1～3年いちさんねんは赤色せきしきのファイル、4～6年よんろくねんは黒色くろしきのファイルで結果けつこをお渡しおわたしています。ご家庭ごかいていにございましたら、あわせて学校がっこうまで戻かへしていただきますようよろしくお願いいたします。