

# ほけんだより 3月

平成29年度 No.21  
天底小学校 保健室  
平成30年3月2日(金)



暖かい日が続くようになり子どもたちも休み時間、元気に運動場や遊具で遊ぶ姿が多く見られます。今年度も残すところあと13日…。みなさんは、どんな1年を過ごすことができましたか？3月の保健目標は『健康生活を反省します』となっています。健康に安全に学校生活を送ることができましたか？お友だち仲良く勉強したり、遊んだりすることができましたか？困っている事を誰かに相談することができましたか？学級でも、家庭でも今年度の自分のいいところや直すところを見つけて向き合う時間にしましょう。

学校では、各委員会も新しいメンバーに変わって活動をスタートしました。今まで6年生を中心に活動していた委員会や児童会も6年生の先輩に習いながら、次年度に向けて少しずつ動き始めています。まだまだ慣れない部分も多いですが、さらにステキな天底小になるために頑張ってくれると思います。

春休みは、約2週間あるので、生活リズムが崩れないように、保護者の見守りをお願いします。忙しい毎日ではありますが、子どもと関わる時間をたくさん作ってあげてください。話をしたり、宿題をみたり、親子で何かに取り組んだり・・・小学生でもまだまだ子どもです。生意気な態度をする反抗期でもやっぱり保護者の関わりや言葉かけ一つで子どもの気持ちも落ち着き学校生活で楽しく過ごすことができます。いっぱい甘えさせてあげてください。一番子どもが安心出来るのは、お父さんやお母さん、家族と関わる時間です。ほんの少し手を止めて、目を見てあげて、話を聞いてあげてください。時にはギュッと抱っこしてあげてもいいと思います。抱っこした時の我が子の重さが子どもの成長をしっかりと感じられる時間や成長を振り返る時間にもなると思います。お互いに恥ずかしいし、照れくさいけど、そこは先生では補えない部分です。まずは試してみてください。



6年生のみなさん。もうすぐ卒業ですね！！6年間どんな小学校生活を送る事ができましたか？中学校では、初めてのクラス替えがあります。担任以外に教科担任の先生がそれぞれの教科を教え、授業時間も50分になります。中間テスト（5教科）や期末テスト（9教科）などがあり、点数が高い順に席次が出されたりします。高校入試にも影響する大事なテストです。少しでも心配な事があったら先生に相談するようにしましょう。

## 平成29年度 保健室来室状況（2月28日まで）

	1学期	2学期	3学期	合計
内科	116	133	74	323
外科	167	149	67	383
合計	283	282	141	706



### ～ 6年生の保護者へご協力願～

6年生が使用した体育着やエプロンを保健室まで譲ってください。  
保健室では、服が汚れた…お漏らしをしてしまった時に保健室から服を貸し出していますが、サイズが合わない時もあり着替えの予備が不足しています。また、エプロンも保健室から学級に貸し出しをする予定なので、お下がりや誰かに譲る予定のない体育着やエプロンなど中学校で使用しない衣類をお譲りください。譲ってもらった体育着やエプロン等に関しては、児童の名前を消して『保健室』と記載して大事に使いたいと思います。ご協力よろしくをお願いします。

### ☆☆☆保護者の方へ☆☆☆

春休みを利用して、むし歯の治療をお願いします！

59名がまだむし歯の治療を終えていません。30年度は、4月に歯科検診があります。今年度むし歯がなかった人・治療が終わった人も一度は受診して、経過観察をしましょう。早めに治療する事で時間もお金も痛みも少なくて済みますよ～

頑張りましょう♪



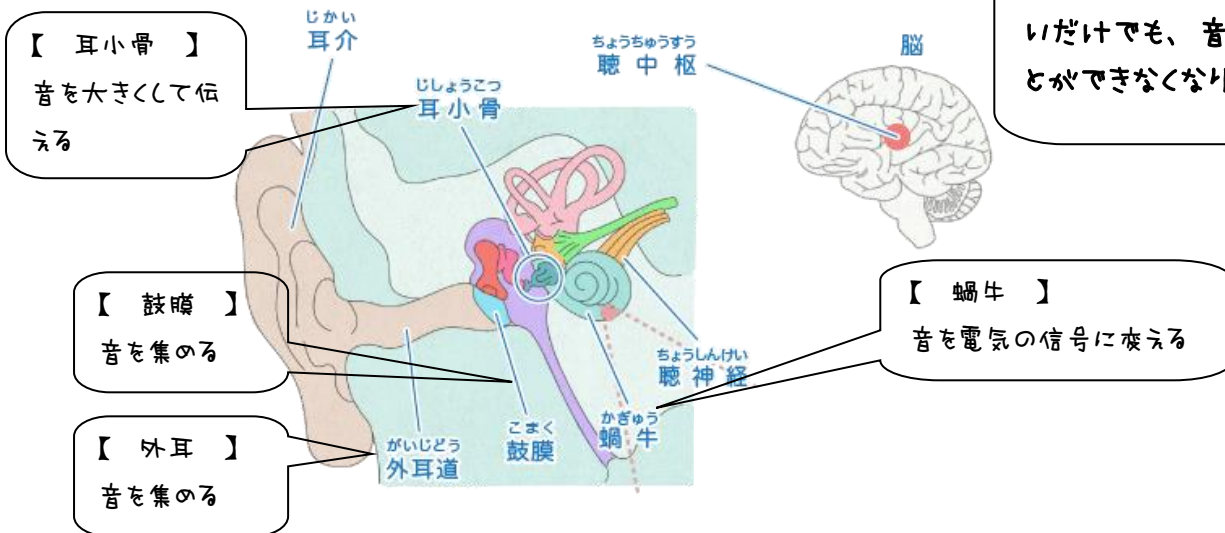
# 3月3日は耳の日

3月3日は、耳の日です。耳は音を伝えたり、聞き分けたりする役割のほかに、体のバランスを知る重要な働きもしています。

耳は、外耳道に入った音が鼓膜を振動させて、それを脳へ伝えて音が聞こえてきます。



どゆかむとのがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



耳の奥にある三半規管と前庭器官で体のバランスをとることができます。三半規管とは、蝸牛近くにあるチューブ状の3つの半器官のことで中にはリンパ液が詰まっています。半器官とは内耳にある平行感覚器の一部です。リンパ液は体の動きに合わせて動くので、頭部の回転や体の平行バランスなどの動きを脳に伝えています。

ふたつある耳は、どこから音が鳴っているのか知るためです。音の鳴っている方に近い耳が大きく聞こえ、反対の耳は小さく遅く聞こえてきます。この違いを感じることによって、耳は音の方向を聞き分けています。

耳が傷つくと痛んだり、腫れたりして聞こえも悪くなります。

## 【耳が傷つく原因】



耳かきのしすぎ



水が入る



細菌が入る

【中耳炎】 鼓膜が赤く腫れたり、中耳に膿がたまって鼓膜を圧迫するので激しい痛みや耳が詰まった感じや耳の聞こえが悪くなることがあります。他にも発熱・頭痛・ダルいなどの症状も見られます。

【ヘッドホン難聴】 ヘッドホンなどで長時間、耳元で大きな音を聞くことで、耳が詰まった感じがしたり、耳鳴りがしたり、耳が聞こえにくくなることもあります。難聴がいったん起こってしまうと治りにくいこともあるので日々の生活から気をつけましょう。

【耳鳴り】 静かな所で「キーン」や「ジーン」という音が聞こえる現象です。原因ははっきりと分かっていません。精神的なことが原因している事もあります。

耳の異常がでたら早めに耳鼻科などのかかりつけ医を受診しましょう。