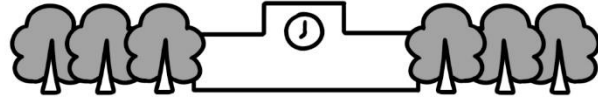




# ほけんだより



## 3月



川口市立十二月田小学校

保健室

令和4年3月1日

暦の上ではもう春ですね。暖かい日が増えてきたように感じます。学校ではふきのとうが顔を出しました。三寒四温といって、寒くなったり、暖かくなったりするのを繰り返しながら、だんだん春に近づいていきます。

### 3月3日は「耳の日」です

3が耳の形に見えることに由来しています。最近では、ヘッドホンやイヤホンを長時間つけてゲームや音楽鑑賞をしているために、聞こえが悪くなる人が増えています。時間を決めたり、音を小さくしたりして、耳を大切にしてください。



### 「薬物乱用防止教室」を実施しました

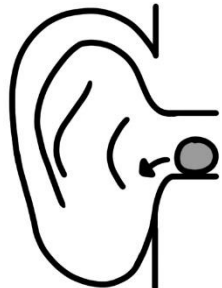
埼玉県警より非行防止班「あおぞら」をお迎えし、6年生の薬物乱用防止教室を実施しました。違法薬物の恐ろしさに加え、「自分でよく考えること」、「ルールを守ること」の大切さを教えていただきました。感染予防のため、オンラインで実施しました。



### 耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりをぬぐう感じで



耳あかは自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはケン

### 「脳貧血」に気をつけましょう

長時間立っているときや、立ちあがったときに、めまいがしたり、目の前が真っ暗になったりして倒れることがあります。これは「脳貧血」といって、脳に血液が十分に届かないことで起こります。横になると良くなること多いですが、倒れた時に頭を打つなどの危険があります。体質もありますが、寝不足、疲れ、朝食抜きなどが原因になることもあります。気分が悪くなったらすぐに座り、周りの人に伝えてください。



### 花粉症の季節です

本格的なスギ花粉飛散のシーズンを迎え、鼻水や目のかゆみがつらい人も多いでしょう。鼻をかむことも増えていますが、鼻は耳とつながっていて、鼻の病気が原因で中耳炎などになることもありますので気をつけましょう。感染症との判別も難しいので、症状があるときは受診をするようにしてください。

鼻をかむときは



軽い力で片方ずつ

〈保護者の方へ〉

- 十二月田小学校は、令和3年度川口市学校保健努力学校、学校歯科保健努力学校として表彰されました。日頃の保護者様のご協力に感謝いたします。
- 学校管理下でのけがは、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。手続きがまだの方は書類のご提出をお願いいたします。書類がない場合、対象なのかかわからない場合などは、保健室にお問い合わせください。(受診から2年たつと時効となりますのでご注意ください。)



学校でのケガで受診した人  
医療費の申請はお済みですか？

