ほけんだより

3月

川口市立十二月田小学校
保健室

令和５年３月１日

昼間の日差しが暖かくなる季節がやってきましたね。植物や動物も、春に向けて準備をはじめる季節です。みなさんも、春の日差しを浴びながら、来年度に向けての準備をしましょう。

3月3日 耳の日

耳にはこのようなはたらきがあります

- 音を聞く
- 音のする方向を知る
- からだのバランスをとる（耳の中の「前庭」というところで）

耳をたいせつにしよう！

まだまだつら～い 花粉症

花粉の流行シーズンがやってきました！

つらい花粉の時期が到来しましたね。めがねをつける、花粉がつきやすい素材の服はやめる、洗濯物は、よくはたいてとりこむなど、自分でできる対策のポイントがたくさんあります。また、症状がひどい場合はお医者さんに相談してみましょう。

ちょっとビックリ！ 耳のミニ知識あれこれ

☆耳あかは自然に、外へと押し出されていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。

☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm！ とてもデリケートで破れやすいので、耳もとで大きな声を出すのはやめましょう。

☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、砧、鐙という道具に形が似ていることからその名前が付きました。

正しい耳そうじのしかた

鼻をかむときは・・・

からだの中に入った異物を洗い流してくれる鼻水は、ためてしまうと鼻や耳の病気につながります！
正しい鼻のかみ方を覚えましょう。

3年生で歯科指導を行いました。

２月上旬に、３年生の各クラスで歯科指導を行いました。

歯には、切歯、犬歯、臼歯という３つの種類があることや、形を意識して前歯をみがくことなどを学びました。きれいな歯をめざして、はみがきをがんばりましょう！

〈保護者の方へ〉

- 例年、１学期始業式に配付しておりました、新年度に記入していただく保健調査票などの書類を、年度末の修了式に配付いたします。学校側も保護者の方も、新年度初めに余裕をもって準備できるようにするためです。配付書類の一覧や提出締め切りなどは、配付時に詳しくお伝えします。確実に配付されたか必ずご確認ください。また、春休み中の紛失には十分ご留意ください。
- 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。）
- 年度内における卒業式以外の学校教育活動については、従来通りマスクの着脱をお願いします。４月１日以降については、市教育委員会指導のもと改めてお知らせします。