



えがおのはな



No.21

令和4年

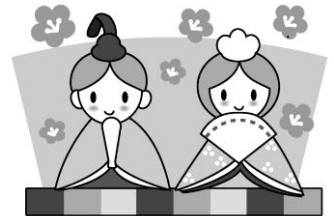
3月1日

南小学校

保健だより

暖かい日が増えましたが、気温の上昇とともに花粉の飛散も増え、花粉症の人にとってはつらい季節となりました。今、花粉症でない人も花粉をたくさん浴びると花粉症になるといわれています。なるべく花粉を体内に入れないよう気をつけましょう。

3月は、登校する日が今日を含めて14日間だけです。健康な生活について振り返り、元気に登校できるようにしましょう。



1年間の健康を ふり返りましょう



お子様と一緒に
チェックしてみま
しょう。

今年1年間の生活は どうでしたか？

はやね・はやおきが
できた

スタート!

「はい」「いいえ」で
答えてふりかえって
みましょう

あさ
朝ごはんを
まいにちた
毎日食べた

た
食べたあとは
は
歯みがきをした

はい
いいえ

げんき
元気いっぱい
うご
からだを動かした

まいにち
毎日、うんこが
で
出た

ケガやびょうきを
しなかった

健康な1年が
おくれましたね!

おいしい!
あと少しで健康な
1年がおくれました

もう少しがんばれば、
健康な1年
になりますよ

来年は健康な1年を
めざしましょう

むし歯の治療、低視力の受診は済みましたか？

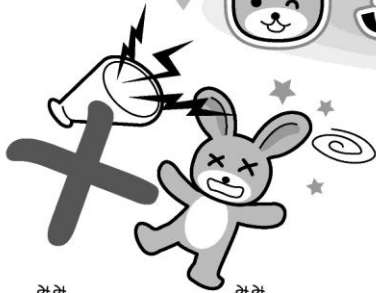
むし歯は自然には治りません。また、低視力の原因は近視だけとは限りません。早期の受診で、視力が戻ることもあります。

新年度には、健康診断も始まりますので、今年度中に受診するようお願いします。視力は、受診の結果、目の状態がどうなのか（近視、遠視、乱視等）を把握したいので、専用の青い用紙に医師に記入してもらってください。受診後は専用の用紙で結果をお知らせください。





3月3日は“耳の日”



耳をたたいたり、耳のそばで大きな音を出したりしないようにしましょう。



耳かきは、やさしく、ソフトにさうじしましょう。

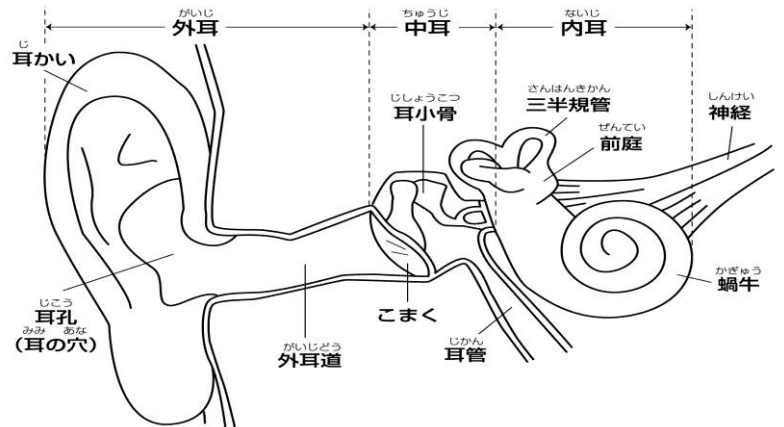


耳と鼻はつながっています。鼻をかむときは、強くかまず、片ほうずつ静かにかみましょ。

中耳炎ってどんな病気？

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳炎には3つのタイプがあります。

- 急性中耳炎……急激に炎症がおこる。一般的に、これを「中耳炎」と呼んでいます。
- 慢性中耳炎……炎症が長く続く。
- 滲出性中耳炎……耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる。悪化すると難聴の原因になることもあります。



ベートーベン は骨で音を聴いた!?

著名な作曲家ベートーベンは晩年、聴覚障害(伝音性難聴)に悩まされました。そんな中でも作曲を続けたのですが、いったいどうやって音を聴いていたのでしょうか。私たちが聴く音の伝達経路には、空気の振動が外耳→中耳→内耳へと伝わるルートと、骨の振動が(外耳、中耳を経由せずに)直接内耳へと伝わるルートの2つがあります。ベートーベンはタクトをくわえてピアノに押しつけ、ピアノの音の振動を、歯から頭蓋骨を経て内耳へと伝えるようにしたと言われます。伝音性難聴は内耳には問題がないため、この方法なら音を聴くことができたのです。



子供の場合、風邪をきっかけに耳管を通じて鼻やのどから細菌が入り、中耳炎になることが多く、放っておくと難聴になってしまうこともあります。

