



情報引用元：日本学校保健研修社“健“

今年度、最後の1ヶ月となりました。1、2年生は進級、3年生はいよいよ卒業を迎えますね。この1年間はどうか？大きなケガ・病気でなく学校生活を送っていたと思います。最近では花粉の影響で体調が優れない様子もみられます。また、のどからくる風邪症状も少し心配ですが、残りの数週間も健康に過ごし気持ちよく卒業・春休みを迎えられるようにしましょう。

～からだのバランスと耳の関係～

3月3日は



耳は、音を伝えたり聞き分けたりする役割のほかに、からだのバランスを知る重要な働きもしています。

耳の奥にある三半規管には、3つの管の中にリンパ液が詰まっています。リンパ液はからだの動きに合わせて動くため、これらを利用して頭部の回転やからだの平衡バランスなどの動きを脳へ伝えています。

注意！ 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

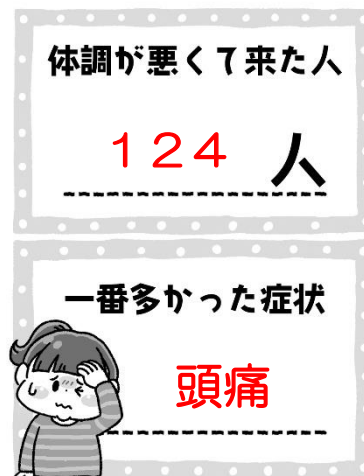
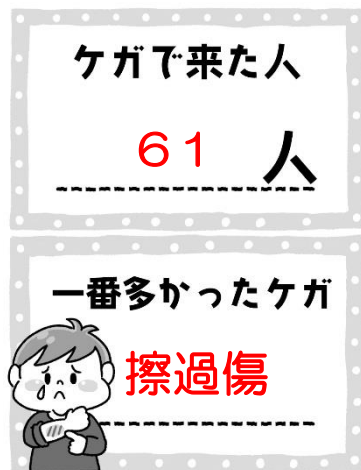


中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

1年間の保健室利用者

1年間の保健室利用者は以下の通りとなりました。その他にも、昼休みに「身長測りたい!」と来室してくれる生徒もちらほらと……。自分の成長に意識が向くことはとてもいいことです。ぜひ、来年度も意識が向いた際には保健室に測りに来てください。



～1,2年生のみなさん・保護者様へ～

いよいよ来月から先輩・最高学年となりますね。この1ヶ月でしっかり心と身体のケアをし、新学期の準備をしていきましょう。

修了式の日、来年度4月から始まる健康診断の関係書類を配布します。ご家庭で確認し、始業式に学校へ提出してください。健康診断を実施するにあたり重要な書類となります。期限までに必ず提出できるようご協力をお願いいたします。

～卒業生のみなさん・保護者様へ～

ご卒業おめでとうございます！来月には高校生ですね。新しい環境に生活リズム、慣れていくまでが大変かと思いますが「食事・睡眠・休養」をしっかりとることを忘れないようにしてください。そして、少しずつ大人へと近づく自分自身の成長を楽しみながら過ごしてみてください。次のステップでの活躍を期待しています。

卒業前に保健関係書類を返却します。3年間提出へのご協力ありがとうございました。

日頃より保健活動へご協力いただき
感謝申し上げます。
1年間大変お世話になりました。

