

# ほけんだより



西方小学校保健室

3月4日発行

3月の保健目標

耳を大切にしよう・健康な生活の反省をしよう

3学期も残りわずか。この一年たくさんの経験を通して、心も体も大きく成長したことと思います。新型コロナウイルス感染症が油断できない日々はまだ続きますが、新年度を元気に迎えられるよう、残りの一日一日を大切に過ごしましょう。



## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

今年度1年間の自分の健康について振り返ってみましょう。たくさん☑がつけられた人は来年度も続けられるといいですね。☑が少なかった人は、来年度さらに気を付けた生活を送れるようにしましょう。

## 保健室から一年を振り返って (4/8~2/26まで)

けがをした人  
587人

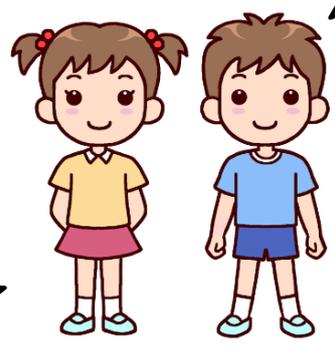
保健室に来た人  
830人

一番多かったけが  
すり傷

真合が悪くなった人  
232人

保健室に来た人が  
多かった曜日  
月曜日

欠席の多かった月  
2月





# けんこうしんだんじゅしんかんりようりつ 健康診断受診完了率



1学期に行った健康診断の結果、医療機関への受診が必要な方へお知らせをしました。下の表は、現在の検査項目ごとの受診完了率です。

	受診勧告者数	受診人数	受診完了率
視力検査	30人	23人	76.7%
眼科検診	2人	2人	100.0%
耳鼻科検診	31人	23人	74.2%
歯科検診	100人	83人	83.0%
内科検診	13人	4人	30.8%

多くの方が医療機関を受診してくれました。学校の健康診断は、健康な学校生活を送るために体に異常がないか検査するためのものです。まだ受診できていない人も、今からでも受診できるといいですね。

## 3月3日は耳の日

こんな時は

### 耳の病院へ

#### 耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくったり痛くなったりします。

#### 聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

#### 耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

#### 耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

#### 耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。



### ★保健室からのお願い★

保健室の体操着類を借りていて、まだ返却していない人は、必ず今年度中には返却をお願いします。

また、卒業後、体操着類を使う予定がなく学校へ寄付しても差し支えがないご家庭がありましたら、ぜひお譲りいただければと思います。