

ほけんだより



3月の保健目標
1年間の健康生活をふり返ろう

令和3年3月15日
海田町立海田西小学校 保健室

3月に入り暖かい日が増え、春の足音が聞こえ始めました。もうすぐ6年生は卒業し、4月から中学生になります。他の学年のみなさんも進級します。

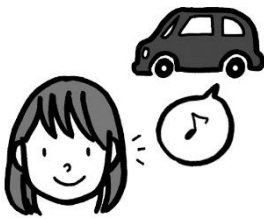
この1年間、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり成長しています。そのスピードは人それぞれで、誰かと比べる必要はありません。自分のペースで、これからも進んでいきましょう。

3月3日は「耳の日」

耳の役割は？



① 音や声をきく



音や声は、外耳道を通って鼓膜をふるわせ、中耳→大脳へ伝わって「聞こえた」と感じます。

② 体のバランスを保つ



耳の中の三半規管と前庭で体の動きを感じとり、手や足を動かすことで、体のバランスを保っています。



耳・鼻・のどの健康チェック



 はなみずで <input type="checkbox"/> 鼻水が出る	 はな <input type="checkbox"/> 鼻がつまる	 はなちで <input type="checkbox"/> 鼻血が出やすい	 で <input type="checkbox"/> くしゃみが出る
 みみ き <input type="checkbox"/> 耳が聞こえにくい	 みみな <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする	 みみ いた <input type="checkbox"/> 耳が痛い	 いた <input type="checkbox"/> のどが痛い

※当てはまるものがある人は、早めに病院に相談しましょう。

かふんしょう 花粉症について知ろう

スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー症状のことを『花粉症』とい
い、日本人の4人に1人が花粉症だといわれています。日本で最も多いのは、スギ
花粉によるものです。その他にも、ヒノキやイネ、ブタクサ、ヨモギなどの約50種類
の植物が花粉症を引き起こします。
花粉症になると、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。

* 花粉が飛びやすい条件 *

その1 晴れて気温が高い日



その2 空気がかわいて風が強い日



その3 雨が降った後



* 花粉症対策 *

○花粉情報を
確認する



○外出時はマスク
やメガネをつける



○外からもどった
ら花粉をはらう



○早めに
病院に相談する



ほけんしつ
保健室の1年間



今年度、大きなけがや病気をすることなく、無事に1年を過ごすことができましたか。
保健室では、自分の症状を具体的に伝えられる人が増えました。また、きず口のよごれを自分
できれいに洗ってきてくれる人もみられました。これからも続けていきましょう。

<保健室の利用状況> ※4月～2月



けが

648 件



びょうき
病気

166 件

