

～しっかりね(㊦) きちんとたべ(㊦) よくあそ(㊦) すこやかにのび(㊦) ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

# ほけんだより



令和5年3月3日  
入谷小学校保健室  
第17号

\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

3月6日は、啓蟄(けいちつ) 冬ごもりをしていた虫たちが穴(むし)から出て(あな) 活動(かつどう)をはじめる(はじ)ころです。まさに暖かな春(あた)の訪(おも)れを感じ(かん)させる時期(じき)ですね。みなさんにとっては、学年(がくねん)最後の(さいご)月(つき)でもあり卒業(そつぎょう)や進級(しんきゅう)の季節(きせつ)。これまで(す)過ごした学校(がっこう)や学級(がっきゅう)に感謝(かんしゃ)しながら、1日(いちにち)1日(いちにち)を大切(たいせつ)に過(す)ごしましょう！

保健目標(ほけんもくひょう) **みみ たいせつ 耳(みみ)を大切(たいせつ)にしよう！**



耳(みみ)は24時間(じかん)、音(おと)を聞きつづけています。だからこそ、大切(たいせつ)にしていきたいですね！

## みみを大切にしよう！

たたかない | 定期的(ていきてき)にそうじをする | みみもと耳(みみ)で大声(おおこえ)を出(だ)さない | はな鼻(はな)をかむときは片方(かたほう)ずつかむ

### 「みみの」はたらき

①音(おと)を聞く  
さまざま(さまざま)な音(おと)を聞くことが  
できます。

②音(おと)の方向(ほうこう)を知る  
左右(さゆう)の耳(みみ)に入(はい)ってくる音(おと)の大きさ(おお)や届(とど)く速(はや)さの違い(ちが)いから、音(おと)の方向(ほうこう)を  
感じる(かん)ことができます。

③体(からだ)のバランスをとる  
体(からだ)がかたむいたり、回(まわ)ったりしたとき、体(からだ)を安定(あんてい)させます。バレリーナのようにくるくる回(まわ)っても、鉄棒(てつぼう)でくるくる回(まわ)っても、三半規管(さんはんきかん)が体(からだ)のバランスをとってくれます。

## ヘッドフォンやイヤホンを使うときは



●大音量(だいりやうりやう)で聴(き)かない

まわりの会話(かいわ)が聞こえる(きこ)えるくらいの音量(りやうりやう)にする



●長時間(ちゆうかんじかん)、聴(き)き続け(つづ)けない

耳(みみ)を休(やす)めることが大切(たいせつ)！

# 正しい耳そうじのしかた

**やりすぎ注意**  
1か月に1回くらいで

**かたいもの注意**  
耳かきではなく綿棒を使おう

**ゴリゴリ注意**  
軽くクルクルと回すように

**つつこみすぎ注意**  
奥まで入れない  
入口から1.5cmくらいまで

ふだんはお風呂の後にタオルを指でまいてクルッとひとふき

耳垢（耳あか）は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどからできています。

# かぜに似てるけど……花粉症の特徴は？

れんぞくで連続して出るくしゃみ

サラサラとしたみず水っぽい鼻水

めのかゆみ

# 今年も花粉症の季節がやってきました！

**花粉症**

**予防のポイント**

できるだけ花粉を避けること！

<p>そとで外に出るとき</p> <p>マスクや帽子を身につける。</p>	<p>しつないは室内に入るとき</p> <p>あたまや洋服についた花粉を払い落とす。</p>	<p>すいどうまえ水道の前を通ったら</p> <p>こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。</p>	<p>したくでは自宅では</p> <p>タオルやハンカチは清潔なものを外に干すと花粉がつきます！洗濯物は室内に干す。</p>	<p>たいちようかんり体調管理も大切</p> <p>かぜをひくと、症状が悪化する。</p>
---------------------------------------	--	--	--	---

# 花粉症対策も、やっぱり毎日の生活リズムから

花粉症の症状を軽くするために「体の調子がいい状態に保つこと」が大切です！！  
「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とし、毎日の生活リズムを整えましょう。

＜お家の方＞ ～新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの予防について～  
宮城県は、県内でのインフルエンザ患者数が増加していることを受け、2月9日に『インフルエンザ注意報』を発令しました。今後、県内全域において流行が拡大する可能性があります。引き続き手洗い・マスクの着用・消毒・3密回避など感染症予防を徹底するとともに、発熱、咳、咽頭痛、頭痛、関節痛などの症状が見られた場合には、早期に医療機関を受診しましょう。  
(※新型コロナウイルス感染症の予防対策は、インフルエンザにも有効です。)