

ほけんだより 3月

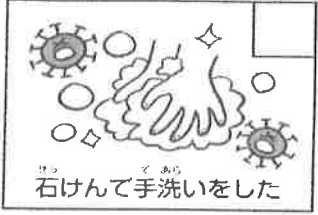
令和7年3月19日
 亀山小学校 保健室
 No.9 ~ 耳の健康について知ろう ~

まだ寒い日もありますが、校内には色とりどりの花が咲き誇り、春らしさを感じられる時期がやってきました。

今年度1年を振り返り、新しい学年が心も体も元気な状態でスタートできるようにしましょう。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
 ○をつけてね



「はちつほねかぶ」

はどうでしたか?
 毎日の学校生活に困らないよう、しっかり準備しましょう。
 爪が伸びている人は、遊びや運動するとき、爪が割れたりはがれたりしやすいです。また、まわりの人を傷つけることもありますよ。

耳のこと知っていますか?

3月3日の「耳の日」は、耳のこと・耳の病気のことをもっと知るための日です。日ごろから、耳を大切にしましょう。

耳の役割



音を聞く
 音の種類・方向・強弱などを聞き分けるよ。



体のバランスを保つ

イヤホン 難聴に注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。
 イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が見えるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

こんな時は耳鼻科へ

- * 耳が痛い
- * 聞こえにくい
- * 耳鳴りがする
- * 耳だれが出る
- * 耳がつまった感じがする

「あれ? 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

6年生の皆さん 卒業おめでとうございます

この6年間で、体も心も大きく成長しましたね。これからまた、新しい自分・新しい仲間との出会いが待っていますよ。

中学校でも頑張ってください！



保護者の方へ

○歯の治療状況について

令和6年度	健全歯者	処置完了者	むし歯保有者
432名健診 受診者	254人	68人	67人
	58.8%	15.7%	15.5%



3月14日現在
むし歯治療済み
報告者 37人
治療率 55.2%

2月末に比べ治療率は上がりましたが、目標の80%には届かない状態です。春休みを利用して受診し、すっきりとして新年度を迎えてほしいと思います。なお、治療が終わりましたら、学校に必ず連絡をしてください。



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。

新学期ストレスに要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします



どの子どもも一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれませんが、ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

