



少しずつあたたかくなってきましたが、まだ急に寒くなる日もありますね。気温の変化で疲れやすい時季でもありますが、3月は1年の締めくくりの月です。1年間、体だけではなく、心も大きく成長できましたか？春休みは、今年1年をゆっくりふりかえって新しい学年の目標を考えてみましょう。そして、病気やけがをしないように注意して、4月の始業式を元気にスタートをさせましょう。

3月3日は
「耳の日」

よくある 耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません。たくさんたまってきたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。

耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



こんねんとねんかん
今年度1年間を

かえ
ふり返ってみよう



あたら
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？



れんきゅうあ
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



はくちけんこう
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



なつやすちゅう
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？



めにやさしい生活を
心がけましたか？



ねこせ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？



ストレスを
上手に解消
できましたか？



今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

保護者の方へ

スポーツ振興センター申請について

学校の管理下（登校から下校）でけがをした場合、スポーツ振興センター災害給付手続きを行うことができます。医療機関を受診した際は、学級担任までお知らせください。また、お子様のけが等すでに申請書類をお渡ししているご家庭は、早めの提出をお願いします。

保健室からの貸し出し物について

けがをした際に保冷剤を、また、服が汚れた時に保健室から服や下着をお貸しすることがあります。次に必要な子に貸し出しますのでお子さんと返し忘れないかご確認ください。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



1年間大変お世話になりました。今年度も感染症が流行し、本校でも学級閉鎖や急な早退(お迎え)をお願いすることがありました。その中で温かなお声掛けや臨機応変にご対応いただき本当にありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。