



耳の健康を守る4つのポイント

- 音を大きくすぎない
- 長時間続けて聞かない
- 適切な頻度で耳掃除
- 体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をときどきとる



月に1~2回、入り口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

3学期も残り少なくなってきました。一時、気温が急に上昇し4月くらいの暖かさになりましたが、寒暖差が激しく、上着の選択に迷ってしまうこの頃です。子供たちの中には半袖、短パン、厚い上着を着ている子など、様々見られます。

さて、校内ではインフルエンザ、胃腸炎の症状、溶連菌感染症などの感染症の報告があります。特にインフルエンザはB型が多く、発熱して、一旦平熱まで解熱し再度発熱したり、胃腸炎のような症状があったりするようです。一定の時間をおいて検査しても1回目で「陰性(-)」2回目で「陽性(+)」になると学校医の先生から報告がありました。先月は全校で一日に30人前後の罹患者がいましたが、先週は一桁に減っています。朝元気で登校しても急に具合が悪くなることが見受けられます、発熱、倦怠感、頭痛等、37℃台後半で早退をして、その後インフルエンザ陽性になるお子さんが多い状況です。

ここまで、学級での大きな拡大がなく過ごせているのも、ご家庭の協力があってこそ感謝しております。一年間ありがとうございました。

1年間の健康生活をふいかえろう。

花粉の季節です。
 鼻のかみ方気を付けて!



1年間の健康生活を振り返ってみよう

- 3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた
- 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた
- ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした
- ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた
- 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた
- いつも身の回りを清潔に保つことができた

ある日突然聞こえが悪くなる
 片耳のことが多い(まれに両耳)
 耳が詰まった感じや耳鳴り、めまいなどを伴うことも
 突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。
 おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って?

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの からだの調子 ころ

年度の終わりに☆重要☆白い封筒を配付します。

- ①「発育のようす」はご家庭で保管してください。②「保健調査票」は加筆・加除訂正裏面も忘れずに記入してください。
- ③「四肢の状態～問診票」は解説動画をご覧の上、記入してください。始業式翌日(4月7日)にお子さんに持たせてください。