

3月	げんき 元気いっぱい あしかり 芦刈っ子	小城市立小中一貫校 芦刈観瀾校 小学部 保健室
2019	ほけんだより	NO.11
		H31年3月1日

保健目標 健康生活の反省をしよう

3月は1年のしめくりの月です。1年間、体だけでなく心も大きく成長したと思います。いよいよ4月からは新年度が始まります。病気やケガをしないように注意して元気なスタートを切りましょう。

**1年間の保健室利用状況**

- \*1年間で保健室に来た人は 1,677 人でした。(特に多かったのは、5 月でした)
- \*1番多かった病気は 腹痛 でした。
- \*1番多かったけがは 打撲 でした。

病気にかかってしまった人は生活習慣を見直すなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。また、けがをしてしまった人は、どうしてそうなったかを考えて、同じことが起きないように気をつけましょう。

1年間の保健室利用状況は、平成30年4月～平成31年2月までです。

**3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう**

こんな症状があるときは注意

- ・呼びかけても気づかない
- ・声が大い
- ・聞き間違いが多い
- ・耳がおう
- ・耳をよく触る
- ・耳だれが出る などの場合は

→ 滲出性中耳炎、難聴、中耳炎、外耳道炎などの、耳の病気が隠れているかもしれないので、耳鼻科へ行って見てもらいましょう。

**1年間の健康生活を振り返ろう**

早起き・早寝 できましたか？ 	体を動かして遊ぶ ことができましたか？ 	食後の歯みがきが できましたか？ 	外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？ 
朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？ 	毎日うんちが 出ましたか？ 	悩みがあったとき、 相談できましたか？ 	ストレスを解消する ことができましたか？ 

**耳の中の3つの骨**

耳の中に3つち骨のきめた骨(あぶみ骨、とうい骨)という小さな3つの骨があります。「こまく」が受け取った音のしん動を、耳のおくに伝える役目をしています。

**「こまく」の厚さは0.1mm**

耳の中にある「こまく」は、小指のつめほどの大きさで、厚さは約0.1mmのうすいまくです。こまくは音を空気のしん動として受け取り、タイコをたたいたときのようにふるえます。それが脳に伝わり、音として聞こえるのです。

**なぜ、乗り物酔いが起こるの？**

バスの場合は加速やブレーキ、船の場合は波などで、乗り物の中がよく「揺れている」状態になります。この揺れの情報は、耳の穴の奥にある「内耳」と呼ばれる部分で受けて、脳に送られています。内耳から送られた情報と目から入ってくる情報がずれると、脳がうまく処理できずに、「危険な状態」と認識してしまい、その反応として、吐き気などの症状が起こります。これが「乗り物酔い」です。

**むし歯の治療はすみましたか？**

4月になると歯科検診があります。去年の検診で治療が必要だった人は治療をしましたか？

そのままにしておくと、どんどんひどくなります。

むし歯は、治療をしないと治りません。治療がすんでいない人は、春休みを利用して病院へ行きましょう。

は きごう しにく しょうたい  
歯の記号 歯肉の状態

むし歯	
むし歯になりかけている歯	
ようちゅういにゆうし 要注意乳歯	
かんさつ 観察していく状態	
ちりょう ひつよう しょうたい 治療が必要な状態	