

れいわ ねん がつ か
令和7年3月4日

おうめしりっだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ いがらしあいな
養護教諭 五十嵐愛奈

ほけんだより

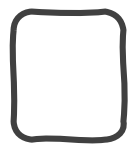
がつごう
3月号

じどうのみなさんへ

こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標:健康生活をふりかえろう

もうすぐ1年が過ぎます。健康な生活を送ることができましたか?ふりかえてみましょう。

できたかな? できたこと・がんばったことに○をつけてみよう!

はや はや 早ね早おき 	あさ た 朝ごはんを食べる 	すききらいしない 	そと 外であそぶ 
はみがき 	て 手あらい・うがい 	とも 友だちとなかよくする 	○は いくつ ついたかな?  っ

がつ か みみ ひ
3月3日は「耳の日」です

耳くそは耳を守るイヤツ

みみ なか しろ
耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。 “耳くそ” と悪モノのように
よ ひと
呼んでいる人もいられるかもしれません。 “耳くそ” の正しい名前は「耳あか」。耳の中の
ふる ひ ふ あぶら ま
古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、
みみ なか
耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中 (外耳道という細い道) が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



みみ まも
耳あかは、みなさんの耳を守つてくれているのです。だから耳そ
うじをするときも、無
り ぜん ぶ
理に全部とらなくても
だいじようぶ
大丈夫ですよ。



3月3日「耳の日」にちなんで

花粉症がづらい時期ですが、耳のトラブルにも注意が必要です。風邪や花粉症などにより垂れてきた鼻水を、かまずにすすったり、強くかんだりすると、鼻とつながっている耳がダメージを受けることがあります。保健室でも鼻水をかむよう促していますが、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

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

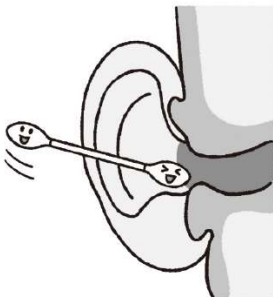
主な症状 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

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。

耳かきの仕方

5月には耳鼻科検診があります。事前に子供の耳かきをお願いいたします。また、耳かき中の事故も少なくありません。耳かき中に人やモノがぶつかったり、動いてしまったりという事例もあります。周囲の状況に十分気を付けて、耳かきをしてあげてください。

入口をやさしくこする



2～3週間に1回



座ってする



子供も肌が乾燥します

子供も大人と同じように、肌が乾燥します。乾燥によるかゆみや、あかぎれなどの症状で、保健室に来院する児童もいます。

乾燥の原因の一つとして、ハンカチで手を拭かないことが考えられます。保健室で手を洗うときにハンカチを持っていない児童もたくさんいます。

乾燥対策、感染症対策のためにも、毎日ハンカチを持たせるよう、お願いいたします。

