

# ほけんだより 3月号

保健目標:健康安全生活の反省をしよう

3月は1年の締めくくりの月です。この1年間はどんな1年間でしたか。毎日同じように過ごしていても同じ日は1日もなく、振り返るときとあっという間だったのではないかと思います。

もうすぐ1年生から5年生は一つ学年が上がり、6年生は中学生になります。是非今の学年・学級で過ごす時間を大切にしてほしいですね。



3月3日は

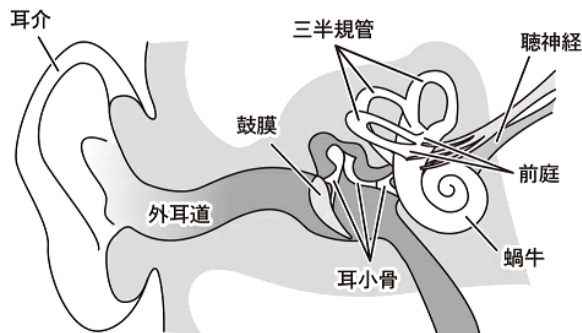


## 耳の役割について考えてみましょう！

### 耳の役割

#### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



#### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



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。



気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう！

# 風邪？花粉症？どっち？

風邪・インフルエンザ・コロナウイルス…冬の感染症もまだまだ流行していますが、暖かくなってくるとやってくる花粉症に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

この症状は風邪かな？花粉症かな？と悩む際にはぜひ参考に見てみてください。そして、必要に応じて受診や服薬も検討してみてください。

## 花粉症？

## カゼ？

## セルフチェック



### 花粉症

- ☐ くしゃみが発作的に連続して出る
- ☐ 透明でサラッとした鼻水
- ☐ 熱はないか、あっても微熱
- ☐ 目のかゆみや、涙が出る
- ☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- ☐ 症状が2週間以上続いている

### カゼ

- ☐ 時々くしゃみが出る
- ☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
- ☐ 微熱や高熱がある
- ☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
- ☐ 時間に関係なく症状が出る
- ☐ 症状は数日でおさまる

## 脳脊髄液減少症をご存知ですか？

スポーツ活動中などに頭や首・背中などの外傷が発生することがありますが、そのことが原因で脳脊髄液が漏れ出し減少してしまう「脳脊髄液減少症」と呼ばれる疾患が起こることがあります。症状としては

◎起立性頭痛（立っていることにより強くなる頭痛）などの頭痛

◎頸部痛（首の痛み ◎めまい ◎倦怠感 ◎不眠 ◎記憶障害

などがあります。「脳脊髄液減少症」は医療機関に早期にかかることが望まれます。

頭部、頸部、背中などの打撲の後、特にお子様が頭痛やめまいを訴えた際には、水分補給や横に寝て安静を保つ手当てをしていただくとともに、症状が改善しない場合は医療機関を受診していただきますようお願いいたします。