

梅の花が咲き出し、春の空気を感じられるようになってきました。今年度も、保護者の皆様のご支援・ご協力をいただきありがとうございました。例年と違った生活様式が求められる中で、感染予防対策等、日頃から大変お世話になりました。

《今月の保健安全目標》

- 保健「新型コロナウイルス感染拡大の防止とインフルエンザ等の流行性感冒予防のため、3密（密閉・密集・密接）を避け、うがい・手洗い・咳エチケットを徹底しよう」
「1年間の健康生活の反省をしよう」
- 安全「1年間の安全生活の反省をしよう」

耳を大切にしよう

3月3日は耳の日です。耳と鼻はつながった器官であるため、風邪を引いた後、耳に違和感を覚えるといった場合も少なくありません。お子さんが耳を痛がったり、聞き返しが多くなったりしたときは、耳鼻科への受診をご検討ください。

子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳がつまった感じ など

注意点は？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することもあります。最後まできちんと治療するのが大切です。

滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事しない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点は？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。



1年間の生活をふり返ろう



今年度は例年に比べ、健康に対する意識が特に高まった年度だったように思います。ご家庭でも、お子さんに振り返りの機会を持たせていただけると幸いです。

- 大きなけが・病気をしなかった。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを心がけた。
- 好き嫌いしないでバランスよく食べることを心がけた。
- からだを動かす機会を作れるように心がけた。
- ゲームやスマートフォンは、使い方のルールやマナーを守れた。
- 手洗い・うがい・手指消毒をこまめにできた。
- マスクの正しい着用・咳エチケットを守れた。
- 持ち物や身だしなみに気をつけることができた。
- 食後や寝る前の歯みがきを忘れずにできた。
- 元気にあいさつができた。
- 友達と仲よくすごせた。
- 交通安全に気をつけて登下校できた。

◆治療・通院は春休み中に◆

むし歯をはじめ、治療中の病気があるお子さんは、できるだけ春休み中に治療をして、新学期を元気に迎えられるようご協力お願いいたします。

◆健康手帳を見てください◆

3学期のお子さんの学校生活の様子を知っていただくため、健康手帳をご家庭にお返しします。「発育の記録」「健康生活の反省」のページを見ていただき、押印の上、担任まで提出してください。なお、1～5年生は来年度も健康手帳を使用します。