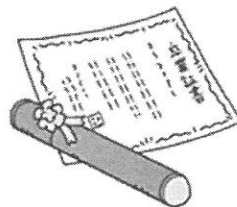


ほけんだより

伊丹市立東中学校
保健室
2019年3月号

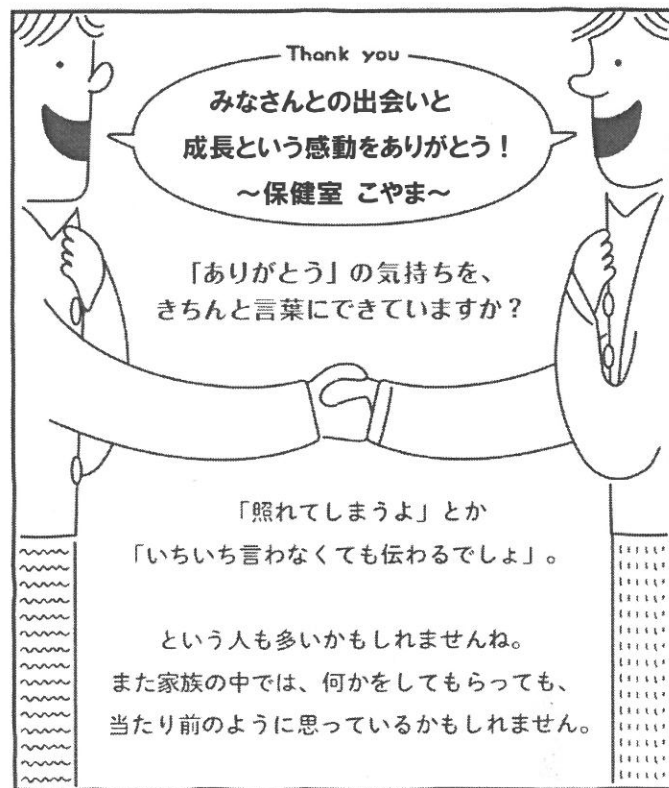


◆◆◆卒業 旅立ちへ◆◆◆

3月になり、少しずつ寒さが和らいだように感じますが、まだまだ吹く風に肌寒さを感じます。すっかりインフルエンザの波も治まりましたが、油断せずに「手洗い・うがい」をして、体調を崩さないように気をつけて下さいね。



さて、みなさんにとってこの一年はどうでしたか？楽しかったこと・感動したこと・頑張ったこと・つらかったことや悲しかったこと、いろんな事があったでしょうね。保健室でも、そんな場面に立ち会い、様々な表情を見てきました。身長や体重が大きくなったのと同じように、そんな一つ一つの出来事が、また、乗り越えようと頑張った気持ちが、みなさんを少しずつ成長させてくれています。そして、そんな自分をいつも誰かが支えてくれていることを忘れないでください。あなたは、一人ではありません。かけがえのないあなたの命を大切に。これからも、大きく成長し続けてください。



3月9日は、
「サンキュー」＝「ありがとう」
の日です。

いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか。言葉にすると、言った人も言われた人も嬉しくなる魔法の言葉と思います。この機会に、いつも近くにいてくれる家族や友だちなど、普段言えずに心に溜まっている「ありがとう」を、言葉に出して伝えてみるといいですね。



参考してみてくださいね

こんな時は

耳の病院へ

3月3日は耳の日

耳ががゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に滲出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

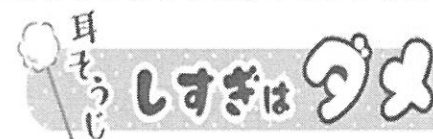
耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれがでる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。



実は耳あかにも
こんな役目があります

・外耳道の皮膚を脂肪分が守っている。
・弱酸性で殺菌効果あり

毎日するのは

NG!

耳そうじの正しいやり方

○耳の入り口から1cmくらいの耳あかを取る。
奥まですると耳あかを押しこんだり、毎日すると外耳道を傷つける可能性があるよ！

保護者の方へ

まもなく新年度になります。春の健診診断の治療勧告書を受け取り、その後、まだ受診をされていない場合には、新年度になるまでに病院を受診されることをお勧めします。また、学校管理下で負傷され病院を受診し災害給付の申請希望の場合には、できるだけ3月中に関係書類を学校に提出して下さいますようお願いいたします。特に3年生の場合、卒業後の3月中に受診をされず場合には、3月受診分の書類は東中学校にご提出をお願いいたします。その後、4月進学後にも受診継続の場合には、その旨を東中学校にご連絡ください。よろしくお願いいたします。なお、申請手続き後は給付までには数ヶ月かかりますので、学校諸費の口座を解約されませんようお願いいたします。



本年度も、学校保健にご協力いただき、誠にありがとうございました。お子様の、益々のご活躍とご健康をお祈り申し上げます。