

# ほけんだより 3月

令和6年2月29日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。いよいよ6年生は卒業へ向けて、1～5年生は今の学年最後の月です。この1年間の生活をふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思い浮かぶことがあると思います。でも毎日がんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかりと成長しています。これからも自分のペースで一步步成長して行ってほしいです。



## もくひょう

1年間の健康生活をふりかえろう

## みんなはいくつのがついたかな？



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた  
喧嘩しても仲直りできた

# 耳あかの 耳寄りな話

## あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はなりません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

### 中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎

慢性中耳炎

渗出性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる

炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

3月3日は「耳の日」です。耳のことで気になることがある人は耳鼻科を受診してくださいね！

### 小梅小保健室の1年間

今年度小梅小に赴任し、あっという間の1年間でした。今年度は夏休み前からインフルエンザが流行した異例の年で、御家庭での健康観察や急な早退の対応など、御協力いただきありがとうございます。今週も3学級が学級閉鎖を行っています。引き続き感染症対策に御協力ください。よろしくをお願いします。

