

# ほけんだより 3月

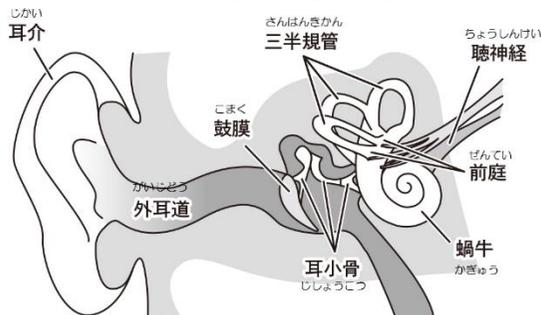
令和3年2月26日  
渋谷区立上原小学校  
校長 河口 尚志  
養護教諭 滝澤 あすか

日差しが暖かいと感じる日も増えてきました。今年度もあと1ヶ月。今年度は新型コロナウイルスや長い臨時休校など、今まで経験したことのないことばかり。本当に人のつながりの大切さや命の重さを考えさせられる1年でした。できなかったこと・悲しいことばかりに目が行きがちですが、ぜひご家庭でもこの1年間のお子様の成長を振り返り、自分の成長を再認識できる機会にしたいものです。新年度に向けて励ましを与えていただければと思います。

## 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、耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。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。



## 鼻のかみ方 how-to

両方の鼻を一度にかむ

力まかせにかむ

鼻水には細菌やウイルスが含まれているので、中耳炎など病気の原因になることがあります。

反対側の鼻をおさえ、片方ずつ

しっかり口から息を吸う

ゆっくり、みずみずかむ



今年度のものは今年度のうちに！

保護者の方へ

## ～健康診断未受診・「健康診断結果のお知らせ」再確認のお願い～

本年度も感染症対策や熱中症対策をはじめ、お子様の心身の健康や発育発達のための取り組みに多くのご協力・ご助言をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年度も残り1ヶ月となります。新年度・進級・進学と新しい生活に入っていきますが、本年度の健康診断で欠席のため、未受診になっている方、本年度の健康診断結果に基づいて配布した「健康診断結果のお知らせ」で受診・治療の経過や結果のご連絡が確認できていないものがあります。

学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に『異常なし』となることもありますが、内容に応じて、医師の診察・治療を受け、学校までご連絡いただければ幸いです。

特に、むし歯など自然治癒が見込めない（難しい）疾病・異常、詳しい検査が必要とされた場合については、なるべくお早めにお子さんを医療機関にお連れいただければと思います。



## 花粉症って何だろう？

私たちの体に備わっている免疫システムが本来は無害なはずの花粉を異物と認識してしまい、排除しようとして引き起こさせるアレルギー反応が「花粉症」です。その原因となる花粉はスギやヒノキ、ブタクサ、イネ、よもぎなどがあります。

花粉症になってしまったら、「花粉と接触しない」、「花粉を体の中に入れない」ということが大切です。

❖外に出るときは、マスク、ゴーグルやメガネでガードする。

❖家に入る前に、服や髪の毛についた花粉をはらい落とす。

❖帰ってきたら手洗い・うがい・顔を洗う。

❖花粉の多い日（晴れて気温が高い日や風の強く空気が乾燥した日など）は特に注意する。

❖部屋のそうじをこまめに行う。



- サラッとした鼻水が出る
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- においや味がわかりにくい
- 1日中くしゃみをとまらないことがある
- 目がかゆく、涙が出る

こんな症状があれば、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。

