

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

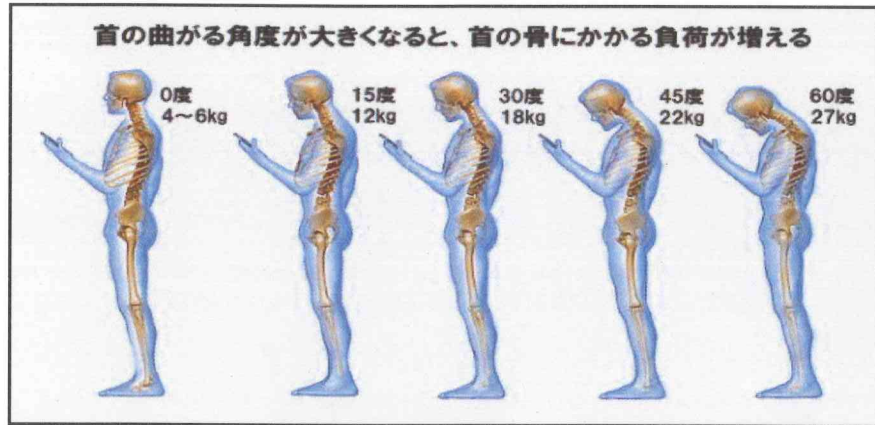
平成29年 3月 2日  
第17号 豊松小学校

おうちのかたへ

## 学校保健委員会を開催しました

2月22日(水)に、学校保健委員会を開催しました。  
本校の定期健康診断の結果、健康面、安全面についての取組を報告し、学校医の先生から指導助言をいただきましたので、ご報告いたします。

姿勢に気をつけて！ 首に小学生一人分(小3の平均体重)がかかっています。



スマホやテレビ、ゲームをしている姿勢は、いつの間にか、頭が下がった姿勢になっています。頭が下がると、骨や筋肉がいたみやすくなり、成長の妨げになります。歯のかみ合わせにも大きな影響があります。

テレビやゲームは姿勢に気をつけて。

外でもしっかり遊び、動体視力(動いているものを目での確に捉える力)を鍛えましょう。



人間は3歳頃から「さとう」を感じるようになります。ほとんどの子が、歯をうまくみがけていません。歯の先だけしかみがけていない状態です。

きわ(歯と歯ぐきの間)に歯垢がたくさん残っています。

ていねいに歯をみがく習慣を身につけましょう！



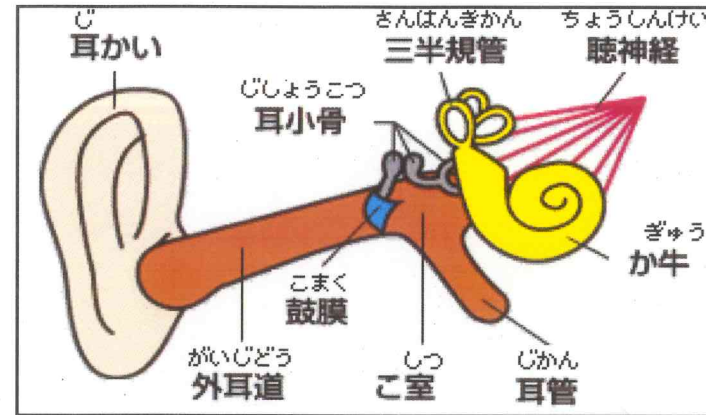
インフルエンザ予防のためにも、ていねいな手洗いを！

インフルエンザのピークは過ぎたようですが、まだまだ油断できません。豊松小学校では、今のところみられていませんが、これから増えていく可能性もあります。ていねいな手洗いを中心に、健康管理を十分おこなってください。

# 3月3日は「耳」の日です



## 耳のしくみ



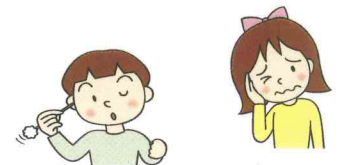
## 耳のはたらき

★音をきく  
耳の穴(外耳道)から入ってきた空気の振動(ふるえ)を集めて、脳に伝えます。

★体のバランスをとる  
体のかたむきや回転を感じる部分は、耳の一番奥(三半規管)にあります。

## 耳をまもろう

耳の近くで大きな音・声を出さない  
耳をさわらない  
耳のそばをたたかない



## こんなときは注意！

【急性中耳炎】  
(症状) 激しい耳の痛み、発熱、耳だれ(耳から液体が出る)など  
◆中耳(鼓膜の内側)に、鼻やのどから細菌やウイルスが入って、炎症をおこし、うみがたまる病気です。

【滲出性中耳炎】  
(症状) 耳がきこえにくい(何度呼んでも返事をしない)など  
◆中耳腔(鼓膜の内側の部屋)に液体(浸出液)がたまる病気です。  
急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に、うみが残って起こる場合があります。