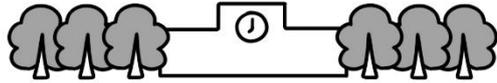




ほけんだよ!!



3月



令和8年3月2日

八王子市立みなみ野君田小学校

養護教諭

3月は季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることがあるので要注意です。マフラーや帽子、手袋などの防寒具はもうしばらく片付けず、すぐに使えるようにしておくと安心です。

4月からの新しい一年に向けて、年度の締めくくりもしっかりできるとよいですね。



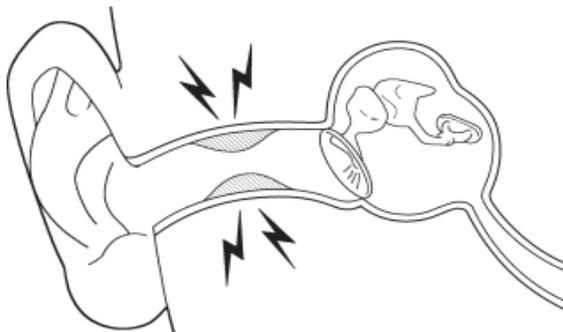
3月3日は「耳」の日



耳の穴の中や奥で起こる病気

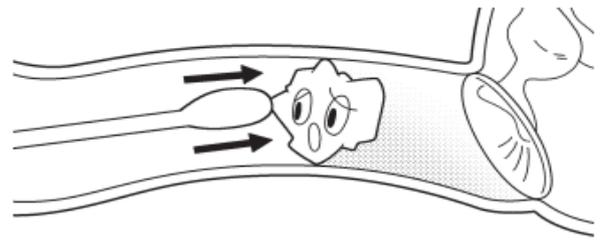
外耳炎

指の爪や耳かきなどで外耳道（耳の穴の奥）の皮膚が傷ついて、そこから細菌が入り、外耳道が腫れて、かゆみや痛みが出ます。かゆみや痛みがあるときは、耳の中を触らずに、病院で診てもらいましょう。



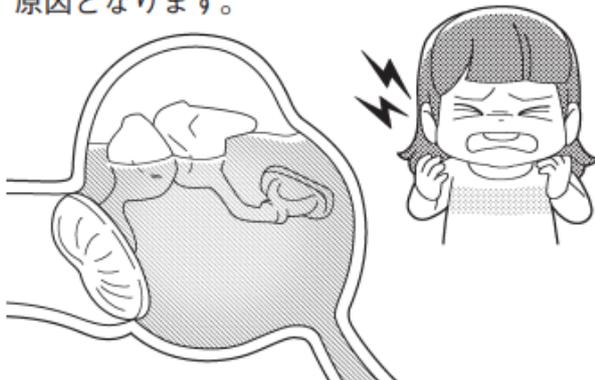
耳こう栓そく

耳の穴の中が「耳あか（耳こう）」で詰まっている状態です。本来耳あかは自然に取れて、外に出ていきますが、外耳道が狭かったり、耳掃除で耳あかを奥に押し込んだりすることで、耳あかが詰まってしまうと音が聞こえにくくなります。無理に取ろうとせず、病院で診てもらいましょう。



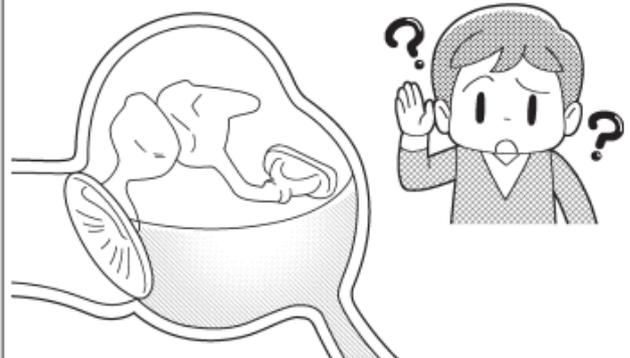
急性中耳炎

鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分が細菌に感染して、うみがたまり、耳の痛みや熱が出ます。かぜをひいたときなどに、鼻やのどで増えた細菌が中耳に入ることが原因となります。



しん出性中耳炎

鼓膜の奥にある「中耳」と呼ばれる部分に「しん出液」という液体がたまることで起こる病気です。痛みはありませんが、耳が詰まった感じになり、音が聞こえにくくなります。



ことばの 力ちから

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

春休みは新学期の準備期間



き 気になるところ、治療などをすませておこう。



しんがつき つか も 新学期から使う持ちもの、準備はOK?



やす ちゆう せいかつ 休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。



しんねんど 新年度になんぼる目標をたてよう。