



# 3月の保健目標

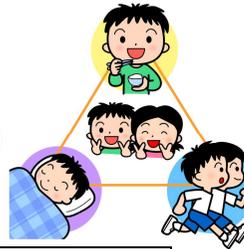
## 健康生活の反省をしよう

深谷小学校

毎朝、笑顔・元気があふれる  
心こぞし高く思いのたけ  
活動が盛り上がる  
健康の土・山・空・水  
を大切にしよう

3月は1年間のまとめと次の学年に向けての準備の月です。健康で新しい学年を迎えるためにも、1年間のいろいろな出来事をふり返ってみましょう。

### この1年間健康だった？

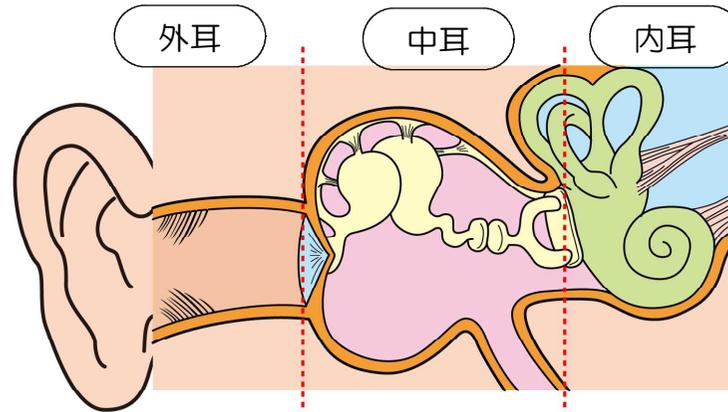


外から帰ったら 手洗い・うがい をして <input type="checkbox"/> いる。	1日3回 歯みがきを している。 <input type="checkbox"/>	早寝早起きを している。 <input type="checkbox"/>	朝ごはんは 毎日食べて いる。 <input type="checkbox"/>
<b>せいけつ</b>		<b>リズム</b>	
ハンカチ ティッシュは いつも持って いる。 <input type="checkbox"/>	手足の ツメはいつも 短く切って いる。 <input type="checkbox"/>	毎朝(毎日) ウンチをして いる。 <input type="checkbox"/>	外で からだを動か して遊んで いる。 <input type="checkbox"/>
毎日楽しく 過ごせている。 <input type="checkbox"/>	友だちと仲よ くしている。 ケンカをして も仲直りでき ている。 <input type="checkbox"/>	かぜや病気に かからず、 生活して いる。 <input type="checkbox"/>	ケガをしな かった。 <input type="checkbox"/>
<b>こころ</b>		<b>からだ</b>	
人のいやがる ことをしたり、 いじめたり していない。 <input type="checkbox"/>	自分から あいさつを している。 <input type="checkbox"/>	むし歯に なっていない。 むし歯はすぐ 治した。 <input type="checkbox"/>	身長と 体重は balan スよく成長し ている。 <input type="checkbox"/>

## 3月3日は耳の日です



耳は、<音をきく><からだのバランスをたもつ> といふ、2つの大切な働きをしています。耳を大切にしましょう。



一番奥にある内耳には、音を脳に伝える「か牛」や、体のバランスを感じとって脳に伝える「三半規管」などがあります。

大きな音を聞き続けると、内耳をいため、うまく働かなくて、音を聞き取りにくくなったり、体のバランスがとれずめまいや立ちくらみを起こしたりすることがあります。

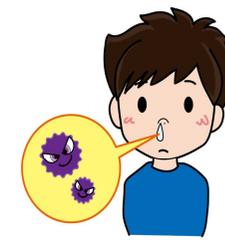
### 耳によくない習慣で病気になることも・・・

指先で耳の穴をかくと・・・外耳炎に



指先で耳の穴をかいていると、ツメによって外耳が傷つき、そこから細菌が入って炎症を起こし、強いかゆみや痛みがでます。

鼻水を強く吸い込むと・・・中耳炎に



鼻と耳は耳管でつながっており、鼻水を強く吸い込むと、鼻水に含まれていた細菌が耳管から耳に届き、炎症を起こすことがあります。

### 気づきにくい「しん出性中耳炎」に注意

しん出性中耳炎は、鼻の病気で鼻がつまって、耳管の働きが悪くなるのが原因で、耳の中に水(しん出液)がたまる状態のことをいいます。

症状として、音が聞こえにくくなることはありますが、痛みを感じないので、気づかないうちに症状が進行していることが多く、難聴になってしまうこともあります。耳の聞こえがいつもと違うときは、早めに受診を。