



# ほけんだより



家庭数配付

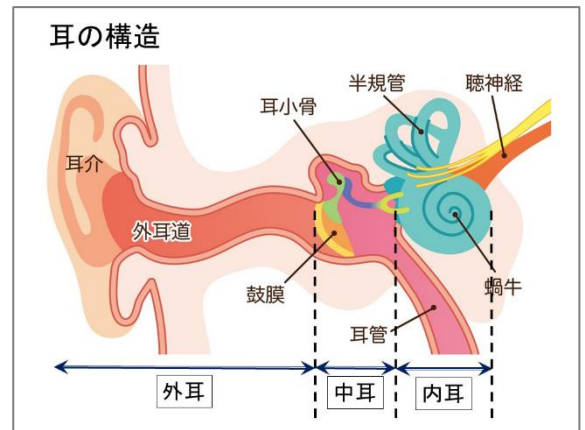
2025年3月4日  
八軒北小学校 保健室  
NO.10

心配していたインフルエンザB型の感染は、学校ではまだ報告されていませんが、咳症状が強く長引く風邪や、下痢や嘔吐といった胃腸炎症状が少し増えてきた印象です。気温や天候が変わりやすく体調を崩しやすい時期です。3月にはお別れ集会や卒業式、修了式があります。皆さんが元気にこの1年を締めくくれるように、体調が優れない時には、まずは温かくして、ゆっくり体を休めましょうね。

## その耳そうじ、大丈夫??



耳かき・耳そうじが大好きで、頻繁にそうじをするのが習慣になっている人もいます。耳あかは、外耳道のあかや外から入ってきた小さなゴミなどが、外耳道から分泌される粘液で固まったものです。ほとんどの耳あかは、外耳道の皮膚の働きで、自然と外に出てくるものです。耳そうじは、2～3週間に1回、月に1回でも十分です。耳の穴の入口1cmくらいの手前の見える部分を、綿棒でそっとふき取るようにしましょう。耳の奥まで道具を入れると、外耳道や鼓膜を傷つけたり、耳あかを奥に押し込んでしまうので要注意です！耳の奥の方であって取れない耳あかは、耳鼻科を受診してとってもらいましょう。



## 鼻すすり、癖になっていませんか?

鼻すすりは、鼻水が垂れそうになったり、鼻づまりを起こしているときに、不快な状態を解消しようとして鼻水を吸い込む行為です。寒暖差や季節性のアレルギー、花粉症、風邪などで、子どもたちはよく鼻をすすっています。鼻すすりがよくない理由として、鼻をすする時に鼓膜に圧がかかり、内側にへこんでしまい、これを繰り返しているうちに<sup>しんしゅつせい</sup>滲出性中耳炎になる恐れがあります。

また、鼻水を吸い込むことで、耳管を通して中耳に鼻水が入ってしまうと、急性中耳炎を引き起こし、耳痛や耳垂れを起こすことがあります。耳・鼻・のどはつながっているので、鼻すすりで鼻水がのどに流れてしまうと、鼻水に付着した細菌やウイルスも一緒にのどに流れてしまい、のどが炎症してしまいます。

鼻すすりの原因となる風邪や鼻炎などの、原因となる疾患をなるべく早く治すこと、症状を抑えることが大切です。鼻をかむ時は、優しく、片方ずつ行うのがポイントです。



### 6年生の保護者様へ

二種混合予防接種は、もうお済みでしょうか？  
接種期間は13歳のお誕生日の前日までとなっております。お知らせや問診票は、夏休み前に配付しておりますが、お手元になくてお困りの方は、保健室までお知らせください。

### 医療券について

就学援助を受けている家庭のお子さんで、春休み中に治療を予定している方は春休み前までにお知らせください。急な発行ができない場合がありますので、お早めにご連絡をお願いします。