

# ほけんだより 3月

品川区立城南第二小学校  
校長 森嶋 尚子  
養護教諭 前川 莉穂

少しずつ寒さがやわらいできており、春の訪れを感じます。しかし、感染症にはまだまだ注意が必要です。緊急事態宣言も継続中。新型コロナウイルス、その他の感染症対策のため、引き続き手洗いをしっかりしてするよう指導してまいります。

子どもたちはもうすぐ卒業、進級を迎えます。今年度も残りわずかですが、悔いのないよう一日一日を大切に過ごしてください。



## 毎朝の健康観察をお願いいたします！

最近、朝から「体がだるい、頭が痛い、気持ち悪い」と来室する児童が増えてきました。いつからの症状か聞くと「昨日の夜から・・・」「朝、起きたときから・・・」具合が悪かったと言うお子さんがほとんどです。体調不良の状態無理して登校しても、授業を受けられずに早退してしまうケースがほとんどです。朝は、その日一日、学校で元気に頑張れるかどうか判断する、大事な時間です。少しでも「寒気がする」「頭が痛い」「体がだるい」「下痢が続いている」などと感じた時には、無理をさせないようにしてください。また、体温測定は健康状態を知るとても大切な方法です。特に、朝の体温はその日のうちで一番低い体温です。朝から熱がある時には、無理をせず「早めに受診する」、「安静にしてゆっくり休む」ようにしてください。

## 6年生の保護者の方へ

3月中に、「保健調査票」と「結核検診問診票」を返却します。どちらも9年間使用の様式になっていますので、品川区立中学校・義務教育学校に進学される場合は、入学後に指示があるまで大切に保管してください。

その他の中学校に進学される場合は、自宅で保管、または破棄していただきますようお願いいたします。

## 早めの受診を！まだ間に合います！

令和2年度の健康診断が終了し、2学期に治療勧告を配布してから、もう今年度が終わろうとしています。そして、4月進級後すぐに、令和3年度の健康診断が始まります。まだ医療機関を受診していない場合は、春休みを利用して受診をお願いいたします。



## それ、音響外傷では ありませんか！？

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」と言い、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態のことを指します。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。ヘッドホン難聴は、気がつかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いため注意が必要です。

### 音響外傷セルフチェック

- 耳が聞こえにくい
- 耳鳴りがある
- めまいがする
- 会話を聞きなおすことが増えた

もし当てはまる場合は、一度受診を。

### ヘッドホン・イヤホンの使い方

- つけたまま会話ができる音量
- 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- 長時間使用しない



## 耳にカビ！？外耳道真菌症を知っていますか？

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌に感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあると言われています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気が悪く、カビが生えやすい環境になってしまうのです。耳カビが疑われたら、早めに耳鼻科を受診してください。

## 正しい耳掃除とは・・・

### ●綿棒で耳の入口を軽くなでるだけでOK。

→耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳あかを押し込んでしまったりすることにつながります。

### ●回数毎月1～2回でOK。

→耳あかには殺菌・保湿効果もあるので、とりすぎはよくありません。普段は、お風呂のあとにタオルでやさしく拭く程度にしてください。

### ●耳あかのタイプはカサカサ？ベトベト？

→カサカサタイプの耳あかは、綿棒のほかに耳かき棒も有効です。ベトベトタイプの耳あかには、綿棒を使ってください。特にベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっている時は耳鼻科で取ってもらってください。

