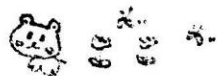


# ほけんだより 3月



貝塚市立東山小学校  
保健室 No. 29  
平成 23 年 3 月 1 日

## 体調はどうですか？

少しずつ、春の気配を感じる今日この頃。ですが、朝・晩は4℃の日もあり、気温の差があるので風邪には、ひき続き要注意です。また雨上がりの日は花粉がよく飛ぶそうです。花粉症対策も忘れずに！！



### ☆最近の保健室のようす◎

保健室へは、スリキズや打撲などのケガでくる子が多いです。先週はマラソン大会もあり、走っている途中で転んでも、最後まで頑張ってゴールする子もいました。体育やクラブ活動、休み時間にめいっぱい体を動かして強い体になって欲しいです。

内科的なものでは「腹痛や頭痛」が多いです。1時間保健室で休んだら治る子もいますが、高熱で早退する子もいます。引き続き、学校でも

「手洗い・うがい・換気」で集団感染予防を心がけていますので、ご家庭でもよろしくお願いします。今後、インフルエンザや風邪が校内で流行し、欠席者が急に増えたりした場合は、ほけんだよりでお知らせします。

### ☆校内の欠席状況

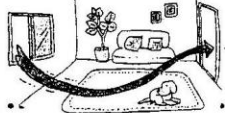


東山小の校内欠席状況は、先週は月曜3名・火曜2名・水曜5名・木曜4名・金曜名、今週の月曜3名です。風邪などの症状でお休みしている人がいますので、早く元気になるまで登校して欲しいと思っています。

インフルエンザでの欠席は校内ではいまだありません。ですが、貝塚市内では、小・中学校と学級閉鎖が次々とでている状況です。引き続き、「手洗い・うがい」で風邪・インフルエンザを予防しましょう。



☆換気のポイント☆新しい空気をと入れ、よごれた空気を外へ出すために、向かいあう「窓」もしくは「ドア」を2か所以上あけましょう。



## 寒いところでも元気なお花たち♪

健康委員会の子がお花に水やりをしてくれています。玄関前のお花は、寒い時期でも、頑張って美しく咲いています。

◎◎◎◎

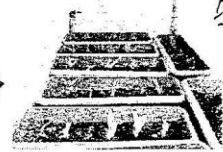


### ☆これ、なんだと思いますか？☆

あおぞら学級の前の庭には、何と！事務員さん手作りのビニルハウスが！中をあけて手をいれてみると、ほんのり暖かいです♪春に元気なチューリップが咲きますように…◎



中であつらえて……



じゅんぽん

## 脊柱側弯症について ~早期発見・早期治療が大事です!~

脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たときに、脊柱が極度に横に曲がったり、傾いたりねじれがあるものや、元にもどらなくなったものをいいます。原因の分からない特発性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、乳児期側弯症、学童期側弯症、思春期側弯症の3つに分けられます。

側弯症の大多数は10~15歳にかけて発症する思春期側弯症で、特に女子に多く見られます。女子は11~12歳、男子は13歳ごろ急速に進展するといわれています。

近年の治療学の進歩により、側弯症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動治療法でわん曲の進行を阻止することができるようになりました。

学校の内科検診でも診ておりますが、ご家庭でも下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見のため、非常に重要になってきます。一度チェックしてみてください。また、気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。

### せぼねチェック!

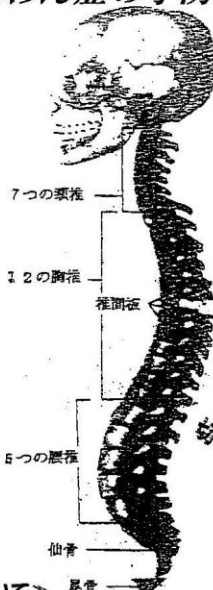
◆けんこう骨の高さは同じですか？



◆おじぎしたときの背中の高さは同じですか？



## 脊柱側弯症の予防 ~背骨の仕組みとはたらき・良い姿勢を習慣に~



背骨は  
骨は  
六

背骨は曲がりやすくできています。なぜなら、たつたひとつの骨ではなくて、左の絵のように、26個のチェーンのようにつながり、重い頭を支えているからです。骨と骨の間はやわらかい骨があり、これを椎間板といい、骨と骨をつなぐ関節の役割をしています。

背骨の中には、**脊髄**といって、とても大切な働きをする**神経の束**が通っていて、脳の神経とつながっています。私達が手を動かしたり、足を動かしたり、痛みを感じたりできるのは脊髄がきちんと働いているからです。また、急にボールが飛んできたとき、反射的によけたりする反射運動も、脊髄が働いている証拠です。そんな大事な背骨をしっかりと支えているのが背中の筋肉です。背筋をしっかりと伸ばし、胸をしっかりと張る良い姿勢、まさに「立腰」はこのことから考えて、大事な毎朝の習慣といえます。

＜立腰について＞ 尾骨  
毎朝8:30~「立腰」の放送が入ります。心を落ち着かせ、一日を気持ちよく始めるための姿勢を良くする時間です。ご家庭でも「立腰ってどうやるの?」と聞いてみてください。

うらもあいます!!!



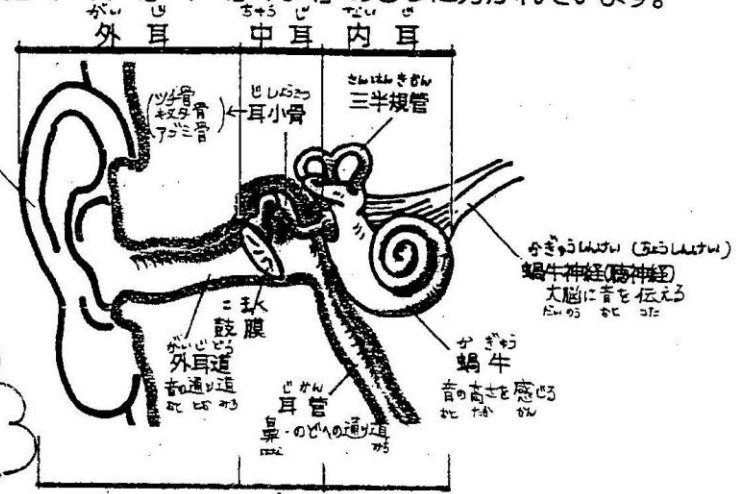
# 3月3日は 耳の日です

## 耳ってとても大切!!

好きな音楽をきいたり...  
鳥のさえずりをきいたり...  
友達の話をきいたり...

### 耳はどんなつくりになっている?

耳は大きく「外耳」「中耳」「内耳」の3つに分かれています。



音がきこえるまで...



音(空気の振動)が外耳道をとって耳のなかにはいると、振動が鼓膜につたわって鼓膜がふるえます。

鼓膜の振動は耳小骨につたわり、さらに奥にある内耳の蝸牛につたわります。

蝸牛では、振動を電気信号にかえて、それが聴神経から大脳へとつたえられて、わたしたちは「きこえた」と感じるのです。



外耳

中耳 ... 内耳

内耳 ... 聴神経

## 耳のことわざ あなたはしってる?

みみロといの  
ことわざもたさいいみを  
むすんでみえね!!



おどろの人口と又もみみ

- ① 耳がいたい
- ② 耳にたこができる
- ③ 耳を疑う
- ④ 耳にはさむ
- ⑤ 耳を傾ける
- ⑥ 耳が早い

- ・ア.うわさを聞きつけるのが早い
- ・イ.注意して聞く
- ・ウ.同じことを何度も聞かされる
- ・エ.自分の弱点をつかれ聞くのがつらい
- ・オ.聞いたことが信じられない
- ・カ.ちらっと聞く

【答え】①エ、②ウ、③オ、④カ、⑤イ、⑥ア

おぼえて 正しくつかえたら スゴイ!

### 年々MEANS 耳が遠くなるのは

からだは、たくさんの細胞からできていますが、年をとるにつれて、うまく働かなくなっていくものがあります。耳の中の音を伝える働きをする細胞も、その一つ。  
40歳を過ぎるころから、音を聞き取る働きが少しずつ弱くなっていき、70歳を過ぎると、聴力は若いときの80%くらいになるそうです。  
おじいさんやおばあさんが同じことを何度も聞き返すのは、いじわるではなく、耳の働きが弱って、聞き取りにくいから、イライラしないで、ゆっくり、大きな声で話すといいですね。

### 「気になる耳の病気」



#### 中耳炎

鼓膜の内側にある「中耳」というところに、うみがたまる病気です。耳が痛くなり、熱がでます。

#### 耳垢栓塞

耳垢がたまって、固まってしまった状態です。耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたりします。

- > 定期的に耳のチェック&耳そうじをしましょう!!
- > 気になる場合は、耳鼻科で診てもらいましょう!

