

ほけんだより

令和6年3月1日

江戸川区立船堀第二小学校

校長 則岡 小織

養護教諭 坂本 宏子

今年度も残すところあと1か月となりました。「暦の上では春」とは言え、寒暖差が大きく衣服の調節が難しい時期です。気温の動向に注意しながら、調節しやすい服装で登校させてください。

校内では、「インフルエンザB型」の流行が続いています。引き続き、お子さんの健康状態にご注意ください。



年度末に向けてのお願い

○受診・治療は済んでいますか？

春に行った定期健康診断で、異常や疾病が見つかり「受診のお知らせ」をお渡ししているお子さんと、まだ受診を済ませていないものはありませんか？

特に、視力低下とむし歯は進行する病気です。年度内に受診を済ませ、「治療報告書」を必ず提出してください。

○「医療等の状況」(スポーツ振興センター書類)の申請はありますか？

学校管理下でけがをし、病院にかかって治療を受けた場合、「スポーツ振興センター」より医療費が支給されます。今年度のけがで受診し、未提出の書類はありませんか？

申請中の書類がある場合は、春休み前までに学校に提出していただけるようご協力をお願いします。(3月までに書類が整わない場合は、4月以降、できるだけ早めに提出してください。)

花粉症が増えていきます



スギ花粉の飛散により、かゆみや充血など、目の症状を訴えるお子さんが増えてきています。保健室では、冷やすことにより、一旦、症状を抑えていますが、症状が強い場合には、眼科で点眼薬等を処方してもらってください。処方された点眼薬を学校でも点眼する必要がある場合は、保健室で対応しますのでご連絡ください。



3月3日は耳の日です

耳のはたらき

- 音を聞く。
- 音の方向がわかる。
- 体のバランスをとる。

耳を大切にするために・・・

- 耳垢そうじは、入口近くあたりをやさしくなぞるように行う。
- 鼻は、片方ずつやさしくかむ。
- イヤホンやヘッドホンの音量に注意する。

耳垢そうじは必要？



「耳垢」とは、鼓膜・外耳道の古くなった表皮が、新陳代謝によって少しずつ外に押し出され、分泌液と混ざって垢になったものです。基本的には、耳には自浄作用があるため、何もしなくても自然に体外へ排出されます。ですので、耳垢そうじは、奥の耳垢を取り除くのではなく、外側の方まで出てきたものを、月1回程度綿棒でふき取るくらいで十分だと考えられています。

しかし、自浄作用がうまくいかなかったり、耳そうじによって耳垢をかえって奥に押し込んでしまったりすることで塊となり、鼓膜を塞いでしまう場合があります。（耳垢栓塞症）その場合は、家庭で処理するのではなく耳鼻科で取り除いてもらう必要があります。

【中耳炎について】

急性中耳炎



鼻づまりなどが原因となり、中耳に急な炎症が起こり、強い痛みがある。

慢性中耳炎



炎症が長く続くことによって、鼓膜が閉鎖せず、耳漏が出たり、聞こえが悪くなったりする。

滲出性中耳炎



鼓膜の奥に浸出液が溜まることによって聞こえが悪くなる。