

ほけんだより 3月

No.11 新座市立栗原小学校 保健室



3月は別名「弥生」。「いよいよ(弥)草木が芽吹く(生)」という意味のとおり、自然の生命力を実感できる月です。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始めます。みなさんは、今月が終わると新しい学年ですね!体と心をしっかり整えて、新しい学年を迎えましょう。

3月3日は「耳の日」です!

こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

• 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎 • 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳が痛い

• 外耳道炎 • 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管とおって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎 • 低音障害型の難聴 • 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれがでる

• 外耳道炎 • 急性中耳炎 • 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

花粉症注意!

日中、少しずつあたたかくなってきました。それと同時にスギ花粉が飛散しはじめたニュースを目にすることが多くなってきました。埼玉県では3月上旬にスギ花粉の飛散のピークを迎えるようです。ピークの期間はおよそ10日から1か月近く続く見込みで、雨上がりの日などは花粉の飛散が非常に多くなります。また、晴れて暖かい日や風が強い日は、花粉の飛散量が増えるので、万全な花粉対策を心がけて下さい。例年、花粉症と分かっている方は早めに治療を開始するようにして下さい。

インフルエンザが流行っています!

先月はインフルエンザの蔓延がみられたため、学級閉鎖を行ったクラスがありました。市内の様子をみるとインフルエンザB型と診断された児童生徒が多く、流行している様子が伺えます。

普通の風邪が鼻や喉の症状から始まることが多いのに対し、インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴です。発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状も強く、鼻汁や咳などの症状は発熱のあとから出てきます。インフルエンザかな?と思ったら、早めに医療機関を受診してください。

また、インフルエンザの出席停止期間は以下の通りです。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



保健室からのお知らせ

- 手洗い時に必要となるのが清潔なハンカチです。最近、忘れている子を見かけますので、お子さまに必ず持たせてください。
- 発育測定の結果を記載した「発育の様子」を通知表と一緒に配布します。お子さまの成長をご確認ください。
- もうすぐ春休みです。定期健康診断の結果、治療や相談等が済んでいない方は、春休みを利用して医療機関で受診するようにして下さい。