

ほけんだより 3月

R4.3.1 No.1 1 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。

新型コロナウイルスの感染状況

新座市内では感染者が下の表のように高止まりしています。引き続き感染予防対策をしていきたいと思います。

2月 February 2022						
日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 45	2 209	3 165	4 73	5 216
6 232	7 202	8 117	9 110	10 153	11 97	12 153
13 114	14 81	15 90	16 160	17 95	18 163	19 145
20 143	21 145	22 95	23 60	24	25	26
27	28					

新座市HPより(2/25現在の情報です。)

累計感染者数 7233



家庭内に体調不良の方がいる場合は、登校を控えるようにしてください。また、お子さまが登校してから、ご家族に発熱症状等がでてきましたら、早急にご連絡いただき早退の対応をさせていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

こんな時は

耳の病院へ

3月3日は「耳の日」です!

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につまっただ感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞き取りにくい場合もつまっただ感じがします。

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。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ね。花粉症とコロナの類似点については、特に今流行しているオミクロン株の場合、発熱・咳・全身の倦怠感、頭痛・鼻炎症状のどの痛み等が挙げられます。デルタ株のような嗅覚・味覚障害が少ないために、風邪や花粉症状に似ている特徴があります。花粉症の場合は、目のかゆさが特徴的で連発するくしゃみや目のかゆみが判別の一つとなります。

予防対策として、家に入る前にしっかりと花粉を落とすことが大切です。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ください。



あれ？
もう1年終わりがあ

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなと感じませんか？「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



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「健康の記録」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ください。