



# げんきいっぱい

令和2年3月3日 駒込小 ほけんしつ No.16

## 3月3日は耳の日です！

「3」が耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日とされています。私たちは、耳を使って音を聞き、自分の周りの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。耳には、体のバランスをとる三半規管という器官があります。体のかたむきや回転を感じとって、脳に情報を伝え、転んだり、目が回ったりしないように体のバランスを調節しています。三半規管が弱いと車酔いをしやすかったり、回転に弱かったりします。車酔いをしやすい人は、毎日、前転や後転（でんぐりがえし）をするといいというお話もありますよ。

耳を大切にしよう。



耳のそばで大きな声を出さない。

ない。



鼻をかむときには、片方ずつやさしくかむ。

やさしくかむ。



耳あかがたまっていないか、こまめにチェックする。

こまめにチェックする。



耳をつめでひっかいたり、

つよくひっぱったりしない。



ちょっとしたことで、中耳炎や外耳炎という耳の病気になることがあります。日ごろから気をつけましょう。

耳掃除はお風呂上がりに、耳の入り口をきれいにするようにしましょう。綿棒を短く持つと、耳の中に入れてすぎることなく耳掃除ができます。



# 新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

厚生労働省の資料によると、新型コロナウイルス感染症はウイルス性のかぜの一種で、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさを訴える人が多いことが特徴だそうです。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

## こんなことをがんばろう！

- 石けんを使った手洗い・うがい・アルコール消毒をこまめにしよう。
- 咳エチケットを守ろう。
- 人混みは厳禁。外出はひかえよう。



## 病気に負けない体づくりをしよう！

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、学校がある日と同じリズムで生活しよう。
- 元気な時でも体温を測り、自分の体のことを知っておきましょう。
- 発熱やかぜの症状がある時は、毎日体温を測り、記録をしておきましょう。

## こんな時は相談しよう！

次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センター（古河保健所）に相談してください。

- かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※基礎疾患等がある人や高齢者は上の状態が2日程度続く場合は相談してください。

古河保健所

TEL:0280 - 32 - 3021

受付時間：平日9:00～17:00

突然やってきた今年度最後の日。もっとみんなと一緒にいたかった、まだみんなと一緒にやりたいこともたくさんあったのに…。泣きながら保健便りを書くのは、保健の先生になって初めてのことです。1年間、みんなの頑張る姿をみることができて、応援することができて、先生はとても幸せでした。どうもありがとう。新型コロナウイルスにだれ一人かかることなく、また笑顔でみんなに会える時を楽しみにしています！

