

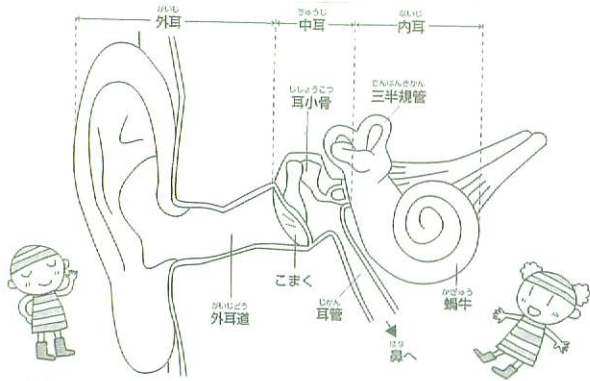


# ほけんだより 3月

2009年3月2日  
ノートルダム学院小学校  
ほけんしつ



## 3月23日は耳の日



### ●「耳あか」とは

耳の外耳道からネバネバした液体が少しずつ出てきます。耳に入り込んだゴミを吸いとって鼻へ運び出したり、耳の中の乾燥を防ぎます。その液体やゴミが固まったものが「耳あか」なのです。

白に白にあたたかくなり、春の香りが感じられるようになってきましたね。春はもうすぐそこまでできています。この1年でみなさん、体も心もひとまわり大きくなったことでしょう。

6年生のみなさん、ノートルダム学院小学校での6年間はどうか？もうすぐ、卒業ですね。中学校に進学しても、ここで学んだことを忘れないで体に気をつけてがんばってくださいね。

### ●耳そうじをするときは

耳あかは耳の入り口の近くでたまるので、あまり奥までする必要はありません。耳に傷をつけないよう綿棒でかき取るだけにしましょう。

### ●鼻のかみかたにご注意を！

鼻水をすすったり、強くかんだりすると、細菌やウイルスが中耳に送り込まれ、中耳炎(鼓膜の内側の中耳という部分に炎症が起こる病気)の原因になります。鼻は「片方ずつ」「ゆっくり」「こきざみに」かむことが大切です。

※中耳炎はとくにカゼの後などに起こりやすいので、注意しましょう。

## まだまだ、インフルエンザにご注意を！！

### インフルエンザ流行レベルマップ 京都府の流行状況

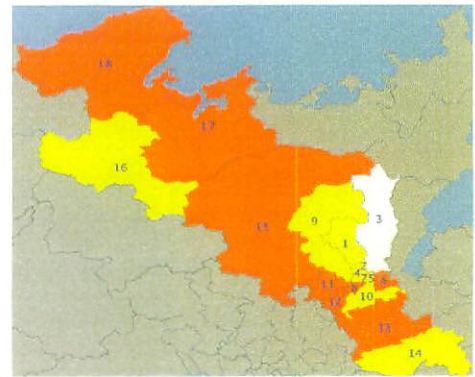
(国立感染症研究所HPより)

2月23日時点で、ノートルダム学院小学校がある左京区以外は**警報**や**注意報**がでています。これからも注意をしていきましょう。

校内ではカゼやインフルエンザにかかる人がまた増えてきています。大阪府や滋賀県でも**警報**や**注意報**がでている地域が多いです。電車やバスでうつってしまうことも考えられます。

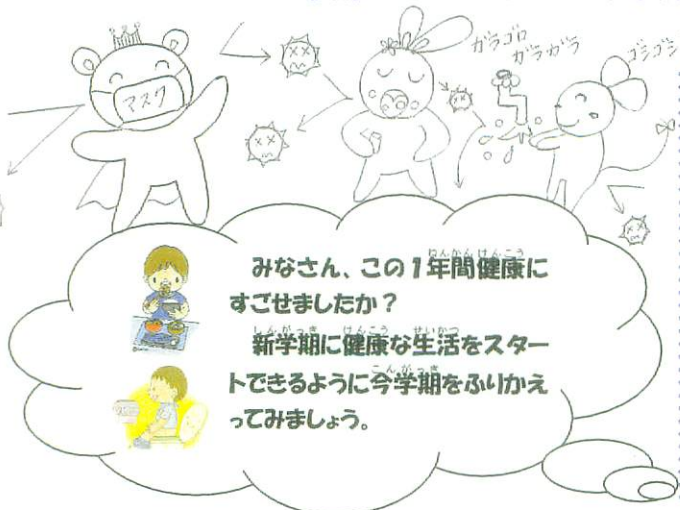


- ♥マスク、うがい、手洗いが大切です。
- ♥学校に来るときにはマスクをしましょう。
- ♥うがい用のコップで学校に来てすぐにうがいをしましょう。
- ♥休み時間ごとにうがいをしましょう。



- \* 赤色の部分…警報
- \* 黄色の部分…注意報
- \* 白色の部分…今のところは流行していないが注意が必要

### カゼやインフルエンザの予防にはマスクとうがい、手洗いが有効！！



みなさん、この1年間健康に  
すごされましたか？  
新学期に健康な生活をスタート  
できるように今学期をふいかえ  
てみましょう。

### ～保健委員さんたちのお手製～

「健康生活をふいかえろう！」を

保健室前に掲示しています。  
自分で「はい」「いいえ」の答えを動か  
し、○の数で健康度がわかるようになっ  
ています。  
休み時間にチェックしにきてくださいね。



三月のスクールカウンセラー  
福山先生来校日  
三月四日(水)、三月十一日(水)  
カウンセリングを希望される方は、  
担任の先生までお申し出ください。