

ほけんだより3月

平成30年3月 清風学園

3月6日は「啓蟄」。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。この虫たちのように、1・2年生は新しい学年へ、3年生は新しい学校へと飛び出す春ももうすぐですね。やり残しのないよう、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



春の苦味は大人への階段



菜の花、ふきのとう、たらの芽…春を感じる野菜はたくさんあります。

これらの特徴のひとつである「苦味」は、子どもの頃は嫌いな人が多いですが、大人になると味覚が変化して「おいしい」と感じられることも。

春は、入学や進級で新しい環境に挑戦する時期。慣れない日々で大変なこともたくさんあると思います。今は苦い経験でも、月日が経てば「あの時経験していてよかった」と感じられるおいしい経験になるかもしれません。失敗を恐れず、何にでもどんどん挑戦していくみなさんであってほしいと思います。



みなさんであってほしいと思います。

健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



子どもに多い耳の病気

急性中耳炎

どんな病気？

中耳に入り込んだ細菌やウイルスによって急性の炎症が起こり、膿がたまる病気です。カゼをひいたときに、鼻やのどの炎症に続いて起こることが多いです。

症状は？

- ・ズキズキとする激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳が詰まった感じ など

注意点とは？

途中で治療をやめると、滲出性中耳炎などに移行することも。最後まできちんと治療するのが大事です。



滲出性中耳炎

どんな病気？

鼓膜の奥の中耳腔という部屋に、液体が溜まる病気です。

症状は？

聞こえにくくなることが多いです。ただし、軽度だと気づくのが遅れることも。

- ・テレビのボリュームを上げたがる
- ・呼びかけても返事をしない

などが見られたら注意が必要です。強い痛みや発熱はあまり見られません。

注意点とは？

治療が不十分だったり、放置すると入院や手術が必要になることも。長期戦になるケースも多いですが、根気強く通院を続けてください。

聴覚に困難のある人と出会ったら

聴覚に困難のある人といっても「片耳だけが聞こえる」「補聴器をつければ会話が聞きとれる」など様々です。

コミュニケーションをとる時は…

「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかける



口元の形や表情がよく見える位置まで行って話しましょう。ことばを聞きとるための大切な情報になります。

本人の希望する方法で会話をする



聞こえ方は人によって様々なので、どんな配慮をすればいいか尋ねましょう。「ゆっくり話す」「筆談で話す」「大きな声で話す」など、希望に沿った方法で会話をしてください。