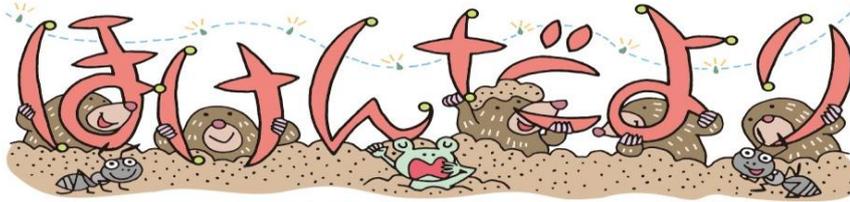


令和 8年 3月 2日
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子

第 11 号



インフルエンザ終息へ！

今シーズンは11月と2月にインフルエンザが流行し、学級閉鎖もありました。2月に流行したインフルエンザB型は、初回の検査では陰性だったものの、発熱や体調不良が続くため2度目の検査をして陽性が判明する等、確定診断まで時間のかかる人が複数いました。また、一旦解熱したものの再度発熱するなどしてお休みが長引いているケースもあります。腹痛や胃腸の症状で始まる人も多くいました。インフルエンザによる休みは減ってきましたが、引き続き手洗い、マスク、咳エチケット、換気に気を付けて春休みまでの約3週間を元気に過ごしましょう。

三小の一年間

今年度の保健室利用状況（4～2月）は以下のとおりです。インフルエンザが11月と2月の2回流行したものの、体調不良による来室は昨年度より少なくなっています。

<p>けがで保健室にきた人は のべ 962人</p> 	<p>具合が悪くて保健室にきた人は のべ 624人</p> 	<p>来室理由で多かったもの 外科系…だぼく 内科系…頭痛</p>
--	--	---

スマホ内斜視・スマホ老眼って？

スマートフォンやタブレット、小型のゲーム機など、デジタル機器を「近い距離で長い時間使う」生活を続けていると、遠くや近くのものが見えにくくなったり、内斜視という病気になったりする可能性があります。内斜視は、左右どちらかの目が内側に寄って、物が二つに見える、遠くが見えにくくなるといった症状が表れる病気です。これらの目のトラブルを起こさないためにも、以下のことに注意してください。

- ① デジタル機器を見る時は、画面から30cm以上離す。
- ② 20分に1回、20秒間、遠く（20フィート＝約6m先）を見て目を休ませる。（20-20-20ルール）
- ③ 遠くの物が二重に見えるなどの異常を感じたら早めに眼科を受診する。

今月のメディア・コントロールデーは 3月18日(水)です



耳を大切に…！

3月3日は耳の日



子供に多い耳のトラブル



- ・中耳炎
かぜの後に起こりやすく、「耳が痛い」「聞こえにくい」などの症状がみられます。
- ・外耳炎
耳そうじのしすぎや、爪でひっかいた傷に細菌感染して、痛み、かゆみなどの症状がみられます。

「ちょっと様子を見て…」と思っているうちに悪化することがあります。気になる様子があれば、早めの受診をお願いします。

イヤホンの使い方にご注意を

- ・ゲームや動画視聴の時にイヤホンやヘッドホンを使う機会が増えています。
音の振動をキャッチする細胞（有毛細胞）は、大きな音に長時間さらされると、疲れ果てて傷ついたり、抜け落ちたりして、音の振動をキャッチできなくなってしまいます。
- ・寝る時にイヤホンを付けてそのまま眠ってしまうと、上記の難聴のリスクの他に、睡眠の質低下、寝返りなどの際に耳が圧迫されて痛くなるなどの心配があります。

- ★音量は控えめに（会話が聞こえる程度）
- ★1時間使ったら休憩する
- ★寝る前は使わない



耳そうじは「やさしく・ひかえめ」に

- ・綿棒や耳かきを奥まで入れると、傷がついたり、耳あかを奥へ押し込んだりすることがあります。月に1～2度、耳の入口を綿棒でやさしく拭き取る程度で十分です。



やりすぎないで

耳に関係するマーク、知っていますか



みみ
耳マーク

- 聞こえない・聞こえにくいことを表す
- 聞こえない・聞こえにくい人への配慮を表す



ちょうかくしょうがいしゃ
聴覚障害者マーク

- 聴覚障害で一定の条件で車の免許を取得した人が運転する車に表示するマーク
- 表示は義務になっている



けん
ほじょ犬マーク

- 身体障害者補助犬法を広めるためのマーク
- 補助犬には「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」がいる