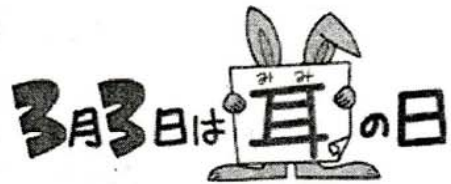


すこやか

沖代小学校 2014. 3. 6 (木)



～インフルエンザ情報～

沖代小学校では、インフルエンザで欠席する人が多い日は30人以上いましたが、先週は5人ほどに、そして今週は数人に減ってきました。
発熱などの欠席者も数人で、体調が悪くて保健室に来る人も少なくなりました。
しかし、中津市内では学級閉鎖をしている学校もあり、まだ流行は続いています。
ひきつづきインフルエンザ予防を心がけましょう。

* 体力をつけておくこと (十分な睡眠・栄養のある食事)

* できるだけ人が多い場所には行かない



花粉症の季節です



沖代小学校にも、花粉症による鼻水や目のかゆみ、頭つらなどで苦しんでいる人がたくさんいます。

花粉症は、今まで何ともない人もある日とつぜん症状が出るようになります。
まだ花粉症になっていない人も、ならないように花粉対策をしましょう。

外に出るときは…

家に帰ったら…



ぼうし
めがね
マスク



花粉を
よくはらう



うがい



洗顔



手あらい

※ 症状が出てきつときは、早めに病院に相談してください。

耳の働き



耳の穴 (外耳道) から入ってきた空気の振動 (ふるえ) を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる



体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。



耳あかは自然に出てくる?

耳あかは、耳の穴 (外耳道) にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。



耳のフシギ

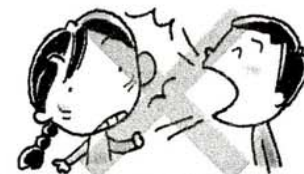
耳がツーンとするのは?

耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

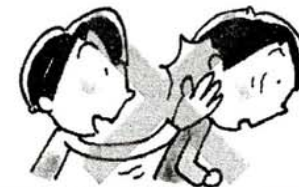


耳を守ろう

耳の近くで大きな音・声を出さない



耳のそばをたたかない



耳をさわりすぎない

