

栄養指導を行いました

3月1日月曜日に東村立給食センターの栄養士を招いて、全学年に栄養指導を行いました。日頃の食事についてみんなで話合ったり、意見を出し合ったり、いつもの授業と違った指導にみんな目を輝かせていました。それぞれが将来に向けて、食事について考えるよい機会となりました。



【1. 2年 朝ごはんのひみつをさぐろう】



【3. 4年生 野菜を食べよう】



【5. 6年生 生活習慣病について】



みみの日

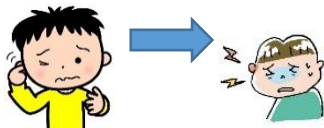
3月3日は

耳の日

耳にわるい生活を
していませんか？

指で耳の穴をかくのはやめよう

指で耳の穴をかくことで、耳を傷つけてしまい、そこからばい菌が入り、がまんできないほどの痛みが出ることがあります。指で耳をかくのは、やめてください。



大きな音でテレビを見たり、音楽を聞いたりしていると

耳もとで大きな音で聞きつけていると、耳のおくにある「ないじ」とよばれる部分に異常がおこり、音が聞こえにくくなったり、めまいや体調不良をおこすことがあります。



いきおいよく鼻水をすいこむと

耳と鼻は「じかん」とよばれるものでつながっています。鼻水をいきおいよくすいこむと、「じかん」とおとって、鼻水が耳に入り、鼻水にふくまれる細菌が悪さをしてしまいます。そうすると、「ちゅうじえん」といって、耳がいたくなることがあります。鼻水は、こまめに、片方ずつかんで、外に出しましょう。

知っておきたい耳の病気

外耳炎	耳そうじのしすぎや髪を洗った後に、細菌に感染してなる。口を動かしたり耳たぶをひっぱると痛い。
急性中耳炎	カゼをひいていて、鼻やのどの細菌が中耳に感染して炎症がおこっている。
慢性中耳炎	急性中耳炎が繰り返されたり、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そうじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。飛行機に乗った時に耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の働きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。カゼやアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間、大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。