

ほけんだより 3月

令和6年3月1日 調布市立第三小学校 保健室

ランドセル

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業が近い6年生のランドセルには、思い出がいっぱいつまっていることと思います。ランドセルにも感謝の気持ちであらわしてくださいね。

そして「卒業は、もう少し先」のみなさんも、春休みには日頃の感謝を込めてキレイにふいてみるのはどうでしょう。



3月のほけん 目標

1年間の健康生活をふりかえってみよう
できたものに✓をしよう!

<p>□ 早ね早おきができた</p>	<p>□ 毎日三食たべた</p>	<p>□ すききらいをへらせた</p>
<p>□ 運動をした</p>	<p>□ 外からかえったあとであらいをした</p>	<p>□ げんきにすごせた</p>
<p>□ ともだちとなかよくすごした</p>	<p>□ きちんとはみがきをした</p>	<p>□ ぐあいがよくないところをなおした</p>

耳がイヤなこと、してないかな?

耳そうじをたくさんする

イヤ〜

鼻を思いっきりかむ

イヤ〜

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

イヤ〜

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの?

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの?

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆくりかんでね。

どうしてイヤなの?

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



保護者の皆さんへ

1年間学校保健へのたくさんのご協力をありがとうございました。保護者の方々のご協力のおかげで、新型コロナウイルス感染症をはじめとする、感染症対策を行うことができました。また、けがや体調不良に関しても保健室からご家庭へのご相談のお電話に快く対応してくださり、とても心強く感じられました。来年度もご協力をよろしくお願いいたします。