



令和5年3月3日
調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
養護教諭 安永晶子

3月に入り、少しずつ寒さも和らぎ過ごしやすい日が増えてきたように感じます。梅の花が咲いているのを見つけ、今年度ももうすぐ終わるかと思うと少し寂しくそして4月からの新年度が楽しみで心落ち着かないこの頃です。

今年度も感染症対策など保護者のみなさまにはご理解、ご協力いただくことがたくさんあり大変感謝しております。コロナの規制が緩和され4月から保健室も色々変わることもあるかと思いますが、今後もどうぞ子供達が安心・安全に学校生活を送れるようにご協力をよろしくお願い致します。



3月3日は「耳の日」 耳を大切に

耳は音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役目もあります。回転すると目が回ったり、乗り物酔いしたりするのも耳が関係しているのです。



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にと取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

耳あかの 耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

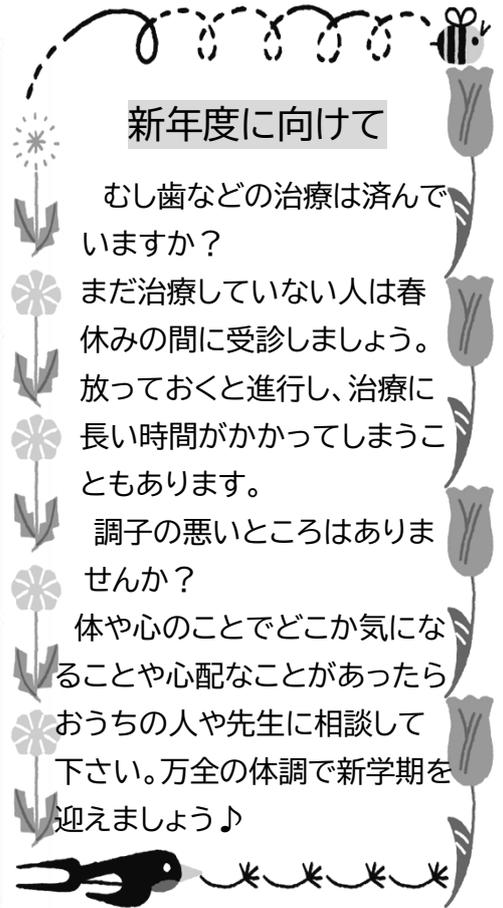
ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

1年間の健康生活を振り返ろう！！

心も体も元気に過ごせたかな？チェックしてみよう！！



「いいえ」のところは「はい」になるよう、来年度は生活を見なおしましょう。

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」

最近、SDGs(エスディーゼーズ)という言葉をよく耳にするようになりましたね。

SDGsとはSustainable Development Goals=「持続可能な開発目標」のことで、

2030年までに達成をめざす17のゴール(目標)が掲げられています。

「み(3)んな」で、その「17」のゴールを実現しようということから、

3月17日は「みんなで考えるSDGsの日」とされているそうです。

この機会にあなたも、世界中の人が誰一人取り残されることなく

安心安全に地球で暮らし続けていけるよう、

自分にできることを考えてみませんか!



17のゴール(目標)

- | | | |
|------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. 貧困をなくそう | 6. 安全な水とトイレを世界中に | 12. つくる責任 つかう責任 |
| 2. 飢餓をゼロに | 7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 13. 気候変動に具体的な対策を |
| 3. すべての人に健康と福祉を | 8. 働きがいも経済成長も | 14. 海の豊かさを守ろう |
| 4. 質の高い教育をみんなに | 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう | 15. 陸の豊かさを守ろう |
| 5. ジェンダー平等を実現しよう | 10. 人や国の不平等をなくそう | 16. 平和と公正をすべての人に |
| | 11. 住み続けられるまちづくりを | 17. パートナリシップで目標を達成しよう |