

令和 5年度

3 育は、業暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き煮れ、気に冷え込むこともあ ります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないように、元気な心と体で今の学年 を終えることができるように気をつけましょう!

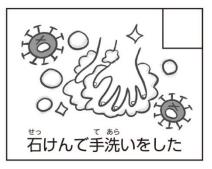
# 込むをふり返るう! 「でき

「できた!」と思うものに ○をつけてね

















## 単がるながなこと、していないかな?





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

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。







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、片方ずつゆっ







なんど かえ なか さいぼう きず 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 けにするのも○。



### こんなときは



- ●聞こえづらい
- ●耳がつまった感じがする
- ●耳鳴りがする
- ●茸だれが出る



#### \* \* \* \* \* 保健室からのお願い

こ。 ご家庭に**不要になった体操服**がございましたら、



学校にいただけるとありがたいです。

鼻血などの出血や嘔吐で制服が汚れた場合に 貸し出し用として使わせていただきます。

- 小さくなって着ることができなくなった
- 破れ、傷み等

とんな状態でも結構です。ご協力よろしくお願いします