



山崎北小学校  
ほけんだより

少しずつ暖かくなってきました。お花見にかかせない三色団子は、「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。美味しいだけでなく、四季を感じられるような素敵なメッセージが込められているんですね。

そろそろスギ花粉が飛び始める時期がやってきました。スギ花粉のピークは2～4月と言われています。花粉症の症状の一つでもある頭痛やのどの痛み、咳はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の症状ととてもよく似ています。花粉症の症状の重い人は、早めの対策をとることをおすすめします。

## 耳がイヤなこと、していないかな？

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

耳そうじを  
たくさんする

鼻を思いっきり  
かむ

イヤホンで、大きな音を  
長い時間聴く

こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 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、片方ずつゆっくりかんでね。



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時間だけにするのも。



3月9日はサンキューの日

## ありがとうカード

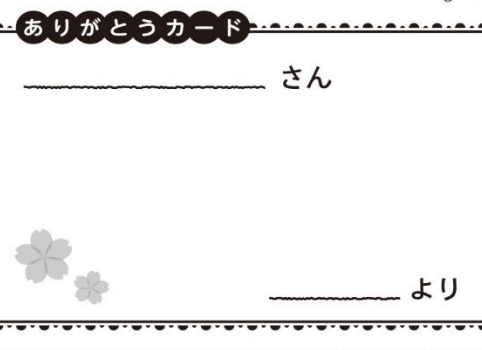
友だちや先生、家族に

1年間の「ありがとう」の  
気持ちを書いて渡してみてね。



例

- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」



新年度も「ありがとう」が

あふれる1年に。 ☆☆☆

## 3月3日は耳の日です

毎日つかっている体の一部だからこそ  
よく知り、大事にしましょうね



### 保護者の皆様へ

新学期のスタートに向けて、ご確認をよろしくお願いいたします。

#### めがねは視力や顔の大きさに合っていますか？

気がつかないうちに視力や顔の大きさが変わっていることがあります。定期的な確認をお願いします。

#### くつのサイズは合っていますか？

子どもの足は日ごとに大きくなるので、サイズの確認をお願いします。上靴や体育館シューズのサイズも確認してください。

#### 心配なことはありませんか？

からだやこころのことで気になることがあれば、お気軽にご相談ください。  
1年間、感染症対策等、ご協力をいただきありがとうございました。

### ～6年生の保護者様へ～

卒業後、制服や体操服を保健室へ  
お譲りいただける方は  
ご協力お願いいたします。

