

ほけんちより 3月

山崎小学校 ほけんしつ

少しずつ暖かい日も増えてきましたね。3月は寒暖差が大き
く、急に冷え込むこともあります。風邪をひかないように注意し
ましょう。

今年度も残り1ヶ月となりました。来年度4月からも元気に
登校できるように春休み中も生活習慣に気をつけて過ごしてく
ださいね。

R5年4/7 ~ R6年2/22まで

| 来室者 | ケガ | 病気 |
|------------|------------|------------|
| 8,326 人 | 3,570 人 | 1,278 人 |

1年間の記録

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
○をつけてね

| | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 早寝・早起きができた | 毎日朝ごはんを食べた | 食後に歯みがきをした |
| 石けんで手洗いをした | 元気に体を動かした | 友だちと仲よくした |

3月3日は耳の日

耳がイヤなこと、してないかな?

耳そうじをたくさんする

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と取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

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。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

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。

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。

「ありがとう」「楽しいね」「うれしいね」「よくがんばったね」「いっしょに遊ぼう」など、人の気持ちを明るくする言葉はみなさんの脳をよく発達させてくれるそうです。

3月9日はサンキューの日
「ありがとうを伝えよう」