

ほけんちより 3月

令和6年3月 小川南小学校 保健室



うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷えこむことも。脱ぎ着しやすい服装を選んで、風邪をひかないようにしましょう。

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」

ありがとうカード

_____ さん

_____ より

新年度も「ありがとう」があふれる1年に。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そじをたくさんする

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〜



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、細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、片方ずつゆっくりにしてね。

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○。

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。