

ほけんちより 3月

*おうちの人と読んでね

蓮田市立黒浜北小学校 保健室

3月に入り、今年度も残りわずかとなりました。皆さんは、
 どんな1年だったでしょうか。この1年、様々な経験をした皆
 さんは体も心も大きく成長しているはずです。4月から新しい
 場所でもっと大きく成長するために、今から規則正しい生活を
 習慣付けておきましょう。



耳がイヤ〜なこと、

していないかな？

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。

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り取るくらいに。



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？

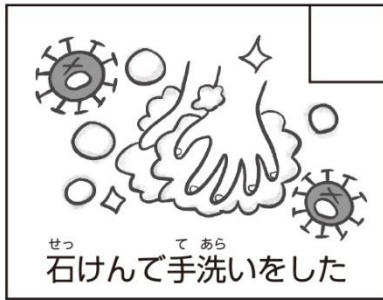
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分やすめ、1日1時間だけにするのも。



1年^{ねん}をふり返ろう!

「できた!」と^{おも}思うものに

〇をつけてね



保健委員会 3学期

保健目標や健康クイズなど
様々な放送をしてくださいました。
自分たちで原稿を考え、
上手に伝えることができました。



せっけん消費量調査
最も多かったのは高学年でした。
さすが高学年!
よく手洗いができていますね。

「くうきをいれカエル」の掲示物を各クラスの
ドアに設置しました。
換気をして感染症対策していきましょう。

