

# ほけんだより 3月

七林小学校  
保健室  
令和6年3月1日

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じる季節になりました。しかしながら、寒暖差も大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急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、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

3月の保健目標

★耳のことを考えよう

★1年間の健康生活を振り返ってみよう



## 耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする

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。

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。

「できた！」と思うものに  
○をつけてね

## 1年を振り返ろう！

 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

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

この1年間  
がんばりました。

