

# ほけんだより ③

保健室 / R6年 3月 1日発行



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。そんな日はフワフワ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。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、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

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

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、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。

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。

