



令和6 (2024) 年3月

桜井谷小学校

ほけんしつ

ねんかん
ほけんしつ、こんな1年間でした。

ほけんしつにきた人 合計

2014人

うらかな春の白差しのなか、そよ風が吹き渡る様子を「風光」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、「春風」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。



耳がイヤ〜なこと、していないかな？



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



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、細菌がたき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てね。

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷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分休み、1日1時間だけにしよう。

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。

耳くそは実は耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。「耳くそ」と悪モノのように呼んでいる人もいますが、実は「耳あか」の正しい名前は「耳垢」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



おうちの方へ

1年間ありがとうございました。

保健室から貸した、靴下や下着などをまだ返していない場合はご返却をお願いします。また、学校でけがをしたお子さまで、スポーツ振興センターの書類をお持ちの方は担任までご提出ください。

来年度から「けんこうてちょう」がなくなり、学期ごとに結果をお知らせする用紙を配布します。



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」の気持ちを書いて選んでみてね。

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」

さん

より

新年度も「ありがとう」があふれる1年に。

