



ほけんだより



令和6年 3月 1日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
養護教諭 松井稚江美

先日は、ご多用の中、学校保健委員会に、ご参加いただき、ありがとうございました。いただいたご意見は、保健室運営に反映させていただきたいと思っております。早いもので、今年度も残すところあと約1カ月となりました。喉の痛みや咳での欠席が増えてきています。再度、感染症予防のため手洗いうがい、マスクの着用の徹底をお願いいたします。

ほけんもくひょう 3月の保健目標

… じぶん からだ せいちょう たし 自分の体の成長を確かめましょう



ねんかん けんこう す 1年間、健康に過ごせましたか？

1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



☆ 3月3日は耳の日です ☆

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



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。

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分休む、1日1時間だけにしよう。

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。