

ほけんだより3月

令和4年 3月 1日
紀の川市立中貴志小学校
保健室 (No. 15)

3月は、学年のしめくりの月です。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの1年でしたが、こまめな手あらいや毎日の検温・マスクの着用、寒い中の換気など、とても頑張ってくれましたね。残りわずかな日々、次の学年に向けての準備をしながら、元気に楽しくすごしてくださいね。

また、まだまだウイルスとの戦いはつづきそうです。頭痛・のどの痛み・せき・発熱などのかぜ症状がある場合は、すぐにお家の人に伝えて、お医者さんにみてもらってくださいね。



「ありがとう」を言う機会は、日常にたくさんかかれています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの人、いつも優しくしてくれるお友達、いつも見守ってくれている先生や地域の人など…思いうかぶ顔はありませんか? 「ありがとう」は言ったほうも、言われたほうもうれしくなる魔法の言葉。いつもは言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみましょう③



「ハンカチわすれた～」という人をみかけます。しっかり手をあらっても、きれいなハンカチで手をふかないと、逆に菌が手についてしまい、あらった意味がなくなります! 毎朝、ハンカチ・ティッシュをもったか確認しましょう! また、手をあらったあと、すぐにふけるようポケットに入れて持ち歩こう!!



みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで集められた音は…

2 めいろみみたいな道を通って、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

5 おかさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、ツメで取るのはやめて。

音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日

耳を大切にしようね

みみ びょうき よぼう 耳の病気を予防しよう!



がいじえん 外耳炎

症状は、耳の痛み・かゆみ・耳だれなど。傷口に細菌が感染して起こるので、

- ①汚れた指や爪で耳の中を触らない
- ②耳そうじは、2~3週間に1回で十分
- ③不潔な耳かきや綿棒を使わない
- ④プールの前には耳あかをとる



きゅうせいちゅうじえん 急性中耳炎

症状は、耳の痛み・発熱・耳づまり・耳だれなど。鼓膜の内側に細菌が感染して起こるので、

- ①鼻水・鼻づまり・のどの痛みがあったら、早くなおすこと(長引くと、難聴がひどくなり、治らないこともある)
- ②鼻をかむときは片方ずつ、ゆっくりとかむ