

ほけんだより

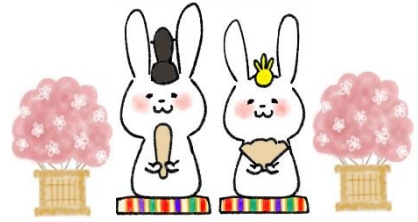
3月
March

うちのひと
いっしょによんでください

令和6年3月
園田北小 保健室

暖かくなったり寒くなったり、気温の変化が激しい季節です。服装でうまく調節して、体調を崩さないよう気を付けてくださいね。

園田北小の感染症の流行はずいぶん落ち着いてきましたが、全国的にはまだまだ流行中です。手洗いの習慣も続けてほしいと思います。



みみ

3月3日は「耳の日」です

耳をたいせつにしよう!



耳の近くで大きい声をださない!



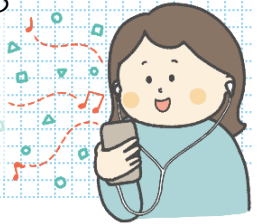
耳の近くで急に大きな音がすると、耳の奥で音をキャッチする「有毛細胞」がこわれてしまい、音が聞き取りづらくなることがあります。こわれてしまった「有毛細胞」はもう元にはもどりません。絶対にやめてくださいね!

イヤホン・ヘッドホンを使うときは音量と時間に注意!

イヤホンやヘッドホンを長時間使うと、耳に負担がかかります。音量が大きすぎると少しずつ「有毛細胞」がこわれてしまい、気が付かないうちに耳が聞こえづらくなることもあります。

イヤホン・ヘッドホンを使うときの目安

《時間》1日に1時間くらい 《音量》周りの人と話ができるくらいの大きさ



耳そうじは入口の近くをやさしく



耳あかにも役割があるのをしていますか?

・殺菌作用 ・耳の通り道を保護する ・虫やほこりが耳に入らないようにする

耳あかは自然と外に出ていくので、2週間に1度くらい入口を綿棒で優しくふきとるくらいでOK!

奥の方にある耳あかが気になる場合は、無理にとらずに耳鼻科でみてもらいましょう。

今年度をふりかえって

みなさんは今年度、健康に過ごすことができたでしょうか?
できたところの😊に好きな色をぬって、ふりかえってみましょう。

生活リズム

せいけつ

ころろ

😊 はやねはやおきができた

😊 ていねいに歯みがきができた

😊 きもちよくあいさつできた

😊 朝ごはんをしっかり食べた

😊 外から帰ったら手洗いをした

😊 「ありがとう」を伝えられた

😊 朝、いいうちがでた

😊 ハンカチをいつも持っていた

😊 友だちにやさしくできた