

ほけんだより 3月号

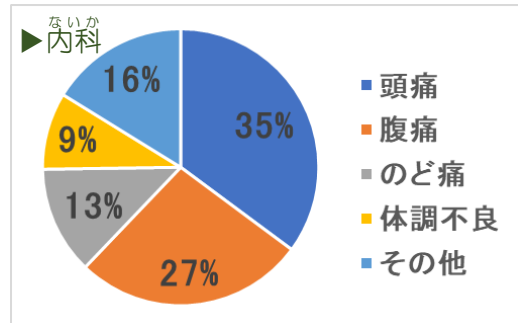
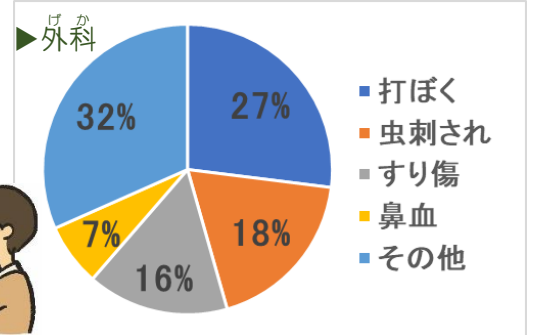
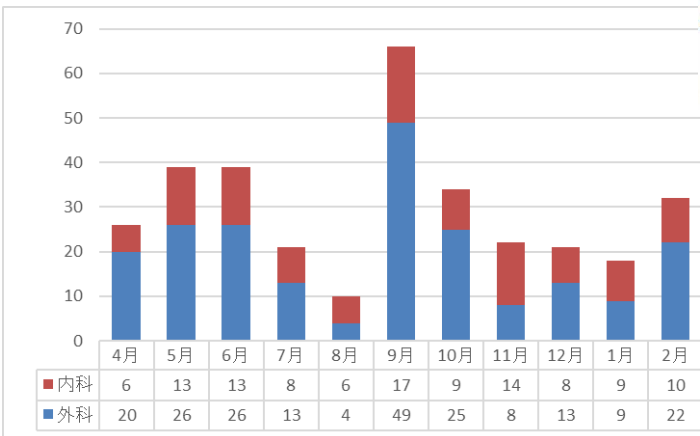
保健目標
○一年間の健康生活を
反省しよう。

R6.3.1
大里小学校
保健室

うらかな春のひざしの中、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。

今年度の ほけんしつらいしつじょうきょう 保健室来室状況

▼月別来室数



一年を通して、季節の変わり目には頭痛、夏には虫刺され、冬にはのどの痛みを理由に来室する人が多い傾向にありました。来室の多かった9月は、打ぼくや虫刺されなどが主な来室理由でした。

3月3日は みみ 耳の日



みみ ear 耳がイヤ～なこと、していませんか？

みみ
耳そうじを
たくさんする



ほとんどの耳あかは自然に外に出て行くから、耳掃除は1ヶ月に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しましょう。

はな おも
鼻を思いっきり
かむ



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方に流れ込んでしまうことも。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかみましょう。

イヤホンで、大きな
音を長い時間聴く



何度も繰り返すと、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ましょう。1時間聴いたら10分休みましょう。