

# ほけんだよい3月



令和6年2月29日 新堀小学校保健室

うらかな春の日差しの中、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です。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あります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪を引かないようにしましょう。



## 学校保健委員会(6年生薬物乱用防止教室)のお知らせ

3月5日(火)3時間目(10:50-11:35) 本校体育館

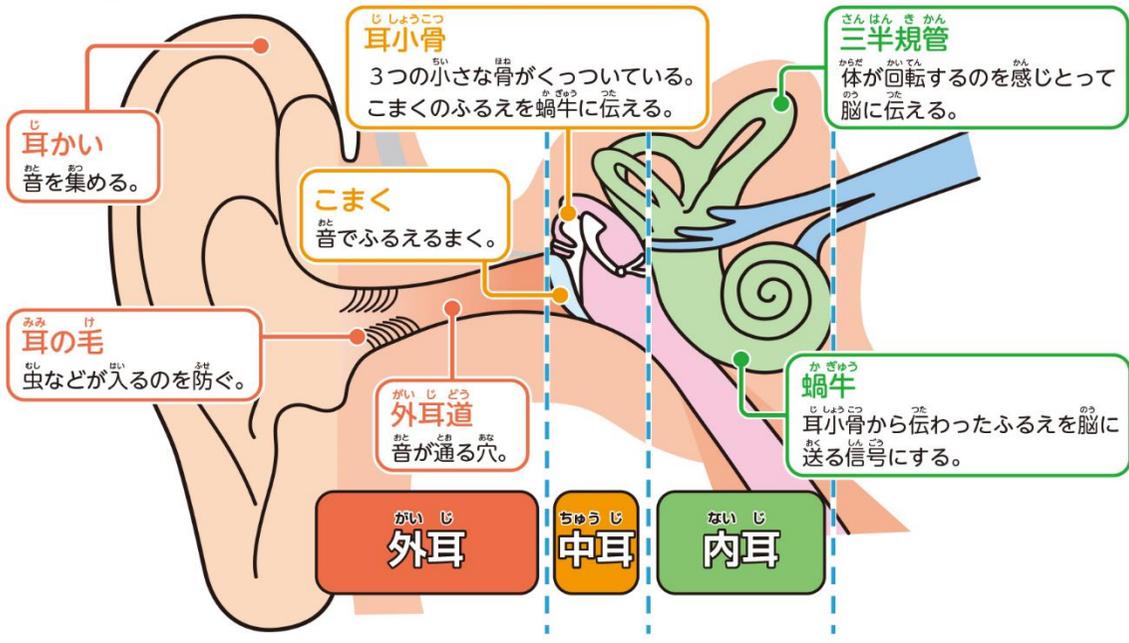
埼玉県警察少年課「非行防止指導班 あおぞら」による「薬物乱用防止教室」を開催します。6年生児童が参加します。6年生以外の保護者の方も参観できます。申し込み等は不要ですので、ぜひお越しください。

## 耳の仕組みをしよう

みなさんは耳を大切にしていますか?普段、生活をしていると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえます。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。耳の仕組みを知り、耳を守る生活を心がけましょう。

## 耳の穴の中

耳は、**外耳**、**中耳**、**内耳**の3つの部分できている。



## 耳がいやがること、していませんか？

### ■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ので、耳そうじは2~3週間に1回で十分です。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるので、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。



### ■鼻をおもいきりかむ



鼻と耳は奥でつながっているので、左右の鼻をおもいきりかむと、ばい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ります。鼻をかむときは、片方ずつ、ゆっくりかむようにしましょう。



### ■イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



イヤホンで大きな音を長い時間聴くことを何度も繰り返すと、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」になることがあります。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分休む、1日1時間だけにしましょう。



## いよいよ卒業・進級です

1年間たくさんのことに挑戦し、成長できましたね。いよいよ6年生は卒業、1年生から5年生は1つ上の学年に進級です。新年度を迎える前に、もう一度生活を振り返ってみましょう。もう少しがんばりたいこと、やり残したことがあったら、今日からやってみましょう。

- いつも同じ時間に起きる
- 朝ご飯を食べる
- 運動をする
- 手洗い・うがいをする
- ていねいにはみがきをする
- 好き嫌いをせずに食べる
- 友達と仲良く過ごす
- 早く寝る



勉強や運動、習い事などをがんばるためには「健康」が大切です。できなかったことに挑戦してみましょう。そして、新しい1年を充実したものにしましょう。