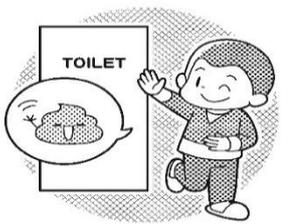


ほけんだより 3

呉市立広南小学校 保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。別れはさみしいものですが、新たな旅立ちとしてお祝いしましょう。今年度の締めくくりとして、1年をふり返り、4月からはさらに良いスタートができるといいですね。

1年間の健康生活を振り返ろう！

<p>はや おき ・ はや ね 早起き・早寝 できましたか？</p> 	<p>からだ うご かして あそぶ 体を動かして遊ぶ ことができましたか？</p> 	<p>しょくご は 食後の歯みがきが できましたか？</p> 	<p>そと かえ てあらい 外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？</p> 
<p>あさ 朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？</p> 	<p>まいにち 毎日うんちが 出ましたか？</p> 	<p>なや 悩みがあったとき、 相談できましたか？</p> 	<p>ストレスを解消する ことができたか？</p> 

1年間の生活を振り返ってみましょう。できていること、できるようになったことはそのまま続けてください。できなかったことは、春休みにチャレンジ！してみましょう。

あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（=当然）や、ありふれていること（=普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

3月3日は耳の日

耳がイヤなこと、していないかな？

みみ 耳そうじを
たくさんする

イヤ

はな おも 鼻を思いっきり
かむ

イヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く

イヤ

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
- 耳が詰まった感じがする
- 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。

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。

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、細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。

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分休み、1日1時間だけにするのも。

1年間、保健室から皆さんの成長する姿を見ることができました。けがや病気だけでなく、なんとなく体の調子が悪い、なんだか不安……。保健室に来る理由は様々でしたが、皆さんが安心して、元気に学校生活を送れるよう、お手伝いさせていただきました。心と身体が健康であってこそ、充実した毎日を送ることが出来ます。新年度になって、ますます成長する皆さんを楽しみにしています。

