

ほけんごより

ふじみ野市立上野台小学校
健康教育部
令和7年2月28日 No. 12



3月に入ります。「三寒四温」という言葉をきいたことがありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのように気温の変化が大きく、朝晩の気温差も大きくなる時期です。体調を崩したりしないように、自分で上手に調節できるよう、脱ぎ着しやすい上着をはおるなど服装を工夫しましょう。今年度最後の月です。元気に今年を締めくくりましょう。

3月の保健目標

ねんかん けんこう 1年間の健康を ふりかえろう

この1年間、みなさんの心も体も健康でしたか？

1年間の反省をしっかりと新しい学年は、健康に過ごせるようにしましょう。はい、いいえで答えてみましょう。



- ・食事の後の歯みがきが、きちんとできましたか・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・早寝、早起きができましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・ごはんの前、トイレの後の手洗いはしっかりできましたか・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・手足のつめは、いつも短く切ってありましたか・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・ハンカチ、ティッシュはいつも持っていましたか・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・すききらいせず、何でも食べましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・けがや病気はしませんでしたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・病気やむし歯の治療はすませましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・朝ごはんをしっかりと毎日食べましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・正しい姿勢で過ごせましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・外で元気に運動できましたか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）
- ・外から帰ったら、手洗いうがいをしましたか・・・・・・・・・・・・・・・・（はい いいえ）

来年は、いいえを一つでも減らせるようにしましょう。

3月3日は、ひな祭りですが、耳の愛護デーでもあります。
 いつも聞こえるのが当たり前になっていますが、耳が聞こえなくなるとおしゃべりすることも難しくなってきます。それは、自分の耳で自分の声をききながら声を出しているからです。

他にもいろいろな働きをしている耳を大切にしましょう



耳がイヤなこと、していないかな？

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



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、バイ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分休む、1日1時間だけにするのも。



「あれ？変だな」と思ったら、
 早めに受診しましょう。



耳は、音を聞くだけでなく、体のバランスをとる働きもしています。鼻と耳は、奥の方でつながっています。またその奥で喉ともつながっているのです。たとえば、耳が痛くなっても、鼻や喉からバイ菌が入ってしまうこともあります。鼻水をすすってばかりいると耳の奥にバイ菌がたまってしまうこともあります。

変だなと思ったら早めに耳鼻科の先生にみてもらいましょう。