

えがお

令和6年3月1日
 大多喜町立西小学校
 保健だより



少しずつあたたかくなり、地面にはタンポポや菜の花、木には桃や桜がさき始めるなど、春らしさを感じられるようになってきました。植物の開花で季節を感じると、心がいやされ、リフレッシュできます。外に出て、たくさんのきれいな花がさく春を楽しみましょう。

3月3日は



耳を大切にしよう！

耳がいやがることをしないように、生活の中で気をつけてね

耳がイキナなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする



鼻を思いっきりかむ



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



どうしてイキなの？

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。



どうしてイキなの？

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、鼻水がたき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。



どうしてイキなの？

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？へんだな」と思ったら、早めに耳鼻科に行きましょう。

- ・耳がいたい
- ・聞こえづらい
- ・耳鳴りがする
- ・耳がつまった感じがする
- ・耳だれがでる

ヘッドホン・イヤホンを使うときは



3月9日は「サンキューの日」。

「ありがとう」はめったにない・めずらしいことを意味する「ありがたい」からできたことばで、みなさんが知っているように感謝の気持ちをあらわしています。

友だちや家族、先生に「いつもありがとう！」と伝えられたら、おたがいにちょっとだけハッピーになれるかも。

イヤフォンなどで大音量・長時間音楽などを聞く生活が続いていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつこわれ、聞こえにくくなる「イヤホンなんちょう」になるかもしれません。イヤホンなんちょうはなおりません。イヤホンは正しく使い、大切な耳を守りましょう。



◆3月の保健行事予定◆

- 5日(火) 体重計測
- 19日(火) スクールカウンセラー勤務日

子どもたちの感想より

- ・インターネットは、世界中の人とつながって、危険なところもあるけれどいろいろな情報がたくさんあって便利なので、気をつけて使おうと思った。
- ・インターネットを使うときは、フィルタリングなどをつけて危険なサイトをブロックする
- ・インターネットには、危ないことやあやしい人がいることをわすれずにルールを守って使いたい。

ネット安全教室

2月15日(木)に5.6年生と、6年生の保護者を対象に、インターネットの安全な使い方について学習しました。



※おうちの人と決めたインターネットなどのルールは、守りましょう！