



3がつのほけんもくひょう
1年の健康をふりかえろう

この1年間で、からだもこころも成長しましたね。じぶんに大きな“はなまる”をあげましょう！つぎの学年でも、じぶんらしく成長していきますように♪ 1年間、ほけんしつへのご協力ありがとうございました！



1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね



保健室 1年間の記録



そのほかにも、そうだんや楽しいおしゃべりなどで、たくさんのお友達が保健室へ来ていました！体育着や赤白帽などお着がえをかりた人は、わすれずに早めに返してくださいね。

春休みは、病気をちりようするチャンスです。歯医者さんや耳鼻科で治療をすませましょう。



※新年度に使う「保健調査票」「食物アレルギー調査」をお配りします。記入箇所が多いですが、春休み中に記入をして、新学期に提出のご協力をお願いします。

こころが
あたたかくなるのは
どっち？



3月3日は



耳の日

時々、テレビやゲームをやめて、耳をやすませてみませんか？耳をすますと、話し声、車の音、緊急車両のサイレン、鳥のさえずり、風の音、木の葉がこすれる音・・・いろいろな音が聞こえてきますね。

わたしたちの耳は「音をきく」だけではなく「バランスを取る」やくめもありますよ。

どんなふうに、耳をたいせつにしていけばいいのかな？



耳がイヤなこと、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



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
- 耳がつまった感じがする
- 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回十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、頻りに耳の中を掃除するのはやめよう。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は繋がっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、鼻水が耳の中に入ることがあるよ。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よう。1時間聴いたら10分休憩、1日1時間だけにするのもいいよ。



耳のこと、もっと知りたいきみへ！

はるやすみもげんきにすごうそうね

音が聞こえるしくみ



生活リズムをつくる朝の3ステップ

