

# ほけんだより

令和6年3月1日 流山市立長崎小学校

3月

6年生のみなさん

卒業  
おめでとう

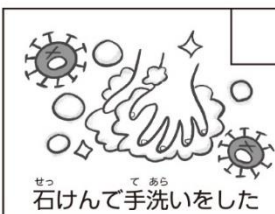
3月3日は



うららかな春のひざしの中、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。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」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、体調をくずさないようにしましょう。

## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
○をつけてね



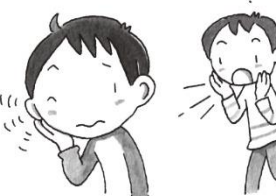
## 耳がイヤ〜なこと、していないかな？



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
- 耳がつまった感じがする
- 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時間だけにしよう。



片付けて

## 新年度をすっきり◆迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けてして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何か始めればいいのかかわらなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。



3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたい、そこを中心に片付けるきっかけになります。