

ほけんだより 3月

八木崎小学校
令和7年3月4日
保健室

保健目標 健康な生活を送れたか振り返ろう

しめくくりの3月



今年度も残すところ、あと1か月！元気な1年間を過ごせた

でしょうか。思いがけないけがをしたり、病気になったり、夜更かしをして、次の日元気に過ごせない日はありませんでしたか？けがや体調、生活習慣に気を付けて3月を過ごしましょう。



3月3日は耳の日

耳を大切にしよう！

耳の健康チェック！

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。

鼻をすすったり、鼻を強くかんだりすると、耳の中の鼓膜を痛めたり、中耳炎になったりすることがあります。鼻は片方ずつ、やさしくかみましょう。

音楽を楽しむときは



ちょうどいい大きさを

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



かぜやインフルエンザ、コロナ、感染性胃腸炎などの感染症にまだ注意してください！

● 手洗いのポイント

① 石けんをしっかりと泡立てる



③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



② 手のすみずみまで洗う
（手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など）



④ せいけつなハンカチやタオルでふく



手洗い・うがいをきちんと、感染性の病気にかきつけましょう。

ウイルスはあちこちに…



こんな時に手洗いをしましょう。



外から帰ってきた時と、



ご飯を食べる前



トイレの後

咳やくしゃみをして、手で押さえた時

みんなと共有の物をさわった時

ふせごう花粉症

【どんなときに花粉は飛ぶ？】

- ・午前中と日が暮れたあとの2回のピークがある。
- ・雨が降ったあとの晴れた日、風が強いときに多く飛ぶ。

【外に出るときは】

- ・マスクをつける→鼻とあごを

- すきまなく、きちんとおおう。
- ・帽子をかぶる→花粉は髪の毛につきやすい。
- ・ツルツルした素材の上着を着る→家に入る前、服についた花粉を落としやすい。
- ・メガネをかける→ゴーグル型で目のまわりをおおうものがよい。

花粉を吸わない、つけないがポイント



歯の治療をしよう