



八木崎小学校  
令和7年3月4日  
保健室

## ほけんもくひょう けんこう せいかつ おく ふ かえ 保健目標 健康な生活が送れたか振り返ろう



みみ  
3月3日は耳の日

## 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- 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)

- 耳の中がカサカサしたり、

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)



●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石けんをしっかり泡立てる



- ③泡や汚れをしっかり洗い流す



- ④せいけつなハンカチやタオルでふく



○こんな時に手洗いをしましょう。



・外から帰ってきた時

・外から帰ってきた時と、ご飯の前はうがいも忘れずにね！

・ご飯を食べる前

・トイレの後

てあら  
手洗い・うがいをきちんと  
として、感染性の病気に  
きつ気を付けましょう。



・咳やくしゃみをして、  
手で押された時

・みんなと共有の物  
をさわった時

## かふんしょう 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  
かい回のピークがある。

・雨が降ったあとの晴れた日、  
風が強いときに多く飛ぶ。

### 【外出するときは】

・マスクをつける→鼻とあごを

かふん  
花粉を吸わない、  
つけないがポイント

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。



歯の治療をしよう