

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



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、ご飯の前はうがいも忘れずにね！



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

ふせこう花粉症

【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