

令和5年3月1日 三芳町立三芳小学校 保健室 NO.14

春の日差しが暖かく感じられるようになってきましたが、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、寒さが急に戻ってくることもあるので、要注意です。マフラーや手袋などの防寒具、重ね着できる上着を活用し、お子様の寒さ対策をお願いします。また、花粉症のシーズンでもあります。花粉症対策のためにも、新型コロナウイルス感染予防のためにも、お子様が規則正しい生活リズムで過ごせるよう、お声がけをお願いいたします。

【春休み期間中の健康観察の実施について】

毎朝 Google Classroomでの健康観察にご協力をいただき、ありがとうございます。 保護者の皆様の健康観察実施と健康管理のおかげで、I 年間を終えることができました。 長期休みには紙面で実施していた健康観察ですが、<u>春休み期間中は実施いたしません。</u> 3月24日(金)の修了式までは、現行の Google Classroomでの健康観察を実施してまいりますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

3月3日は耳の日



まくある 耳の病気・異常の はくある 耳の病気・異常の



★ 革こうせんそく

耳こう (草あか) がたまった状態のことです。 ときどき草そうじをしていればとくに問題には なりませんが、たくさんたまってかたまると、 草かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

算の中の「中耳」という部分が細菌によって 炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。か ぜがおもな原因のひとつです。 算が痛くなった り、ふさがったような感じになったりします。







★ 聞こえづらい (難聴)

最近では、イヤホンやヘッドホンを養時間、 大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの茸の 病気でも聞こえづらくなることがあります。

算はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる 役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻 科でみてもらいましょう。

必ずする? しなくていい? **耳そうじ**

医療機関の受診をお勧めいたします。

3月の保健目標

> けんこう す 健康に過ごすため

かぜょぼう あいことば 風邪予防の合言葉

「手洗い・うがい・

ハンカチ・マスク」 *** まいにちつづ 忘れず毎日続けよう!

けんこうせいかつ ふ かえ 健康生活を振り返ろう!

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところ はなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



□早ね早おきが できた



□毎日3食を きちんと食べた



□すききらいを へらせた



□ 完気に 運動をした



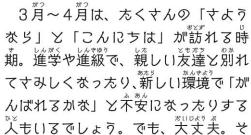
□外から帰ったあと 手洗いをした



□大きなけが・ 病気をしなかった



さようならとこんにちは



れまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは詩と共 に積み重なっていくものだから。

















