

ほけんだより 3月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年3月3日発行

今月の保健目標 耳を大切にしよう 1年間の健康生活の反省をしよう

自分のからだに
今年も一年、健康に過ごせましたか？
かぜをひいたときやけがをしたとき、みなさんの体は一生懸命はたらいて、治してくれました。たまにはゆっくり過ごして、頑張った体を休めましょう。

今年度1年間で 振り返ってみよう



4月
あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすく
な
慣れましたか？

5月
れんきゅうあ
連休明け、
しんしん つか
心身の疲れが
で
出ませんでしたか？

6月
は くち けんこう
歯と口の健康に
き
気をつけることが
でき
できましたか？

7月
ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっか
り
行
え
ましたか？

8月
なつやす ちゅう
夏休み中も
きそくた せいかつ
規則正しい生活が
でき
ましたか？

9月
スポーツの秋。
げんき からだ
元気に体を
うご
動かしましたか？

10月
め
目にやさしい生活を
こころ
心がけましたか？

11月
ねこぜ
猫背に
なら
ず
せすじ
背筋を伸ばして
いま
ましたか？

12月
かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっか
り
行
え
ましたか？

1月
いつまでも
しょうがつきぶん つづ
お正月気分が続いて
いま
せ
んでしたか？

2月
ストレスを
しょうず かいしょう
上手に解消
でき
ましたか？

3月
こんねん ど こころ
今年度、心も
からだも健康に
す
過
ご
せ
ましたか？

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おう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



保護者の方へ

1年間、子どもたちが健康・安全に学校生活を送れるよう、ご協力いただきありがとうございました。
春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。また、ゆっくり体と心を休めて、新学期に向けて生活リズムを整えておきましょう。

