

ほけんだより

平成29年3月3日

保健室



3月を表す「弥生」の語源は、「いやおい」といって、草木が春の陽気に恵まれてますます生い茂るという意味があります。4月から振り返ると、この一年で学んだこと、考えたり感じたりしたことがそれぞれにあると思います。それらを自分に蓄えた力として、ますます心も体も成長していけるよう、最後の1か月も1日1日を大切に過ごしましょう。



3月3日は、耳の日

耳には、音を伝えたり、聞き分けたりする働きと体のバランスをとる働きがあります。耳はとてもデリケートな器官なので、耳そうじをする時には注意が必要です。そもそも、耳には「自浄作用」といって、耳あかを外へ押し出す自己そうじシステムがあります。これによって、耳あかは耳の入り口まで出てくるので、耳かきでそと取り出すか、細い綿棒でやさしくぬぐい取れば十分です。

大切な耳を守るために、次のようなことはやめましょう。



耳元で大声を出す



大きな音でテレビを見る



耳をたたく



強く耳をそうじする

健康な生活を送れたかな？ふり返ってみよう★

- 毎日、早寝・早起きができた。
- 毎日、朝ごはんをしっかりと食べられた。
- テレビやゲーム、インターネットの使い方や時間に気を付けていた。
- メディアの時間は1日2時間以内でできた。
- 1日3回、食事の後には歯みがきをすることができた。
- うがい・手洗い、マスクをしてかぜの予防ができた。
- いつもハンカチを忘れずに持ち歩くことができた。
- いつもつめは短く切っていた。
- よい姿勢で勉強や食事ができた。
- きれいな校舎で活動するために、整理整頓や清そうをがんばれた。

できたことは、
いくつあったかな？

