

ほけんなたより 3月

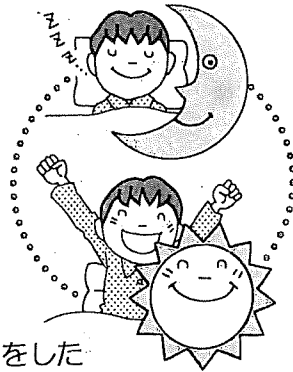
令和6年3月7日
横浜市立矢部小学校
保健室

うらかな春の白差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物です。3月は寒暖差が大き、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。



けんこう せいかつ かえ
3月の保健目標 健康な生活をふり返ろう

1年のふりかえり



早寝早起きをした



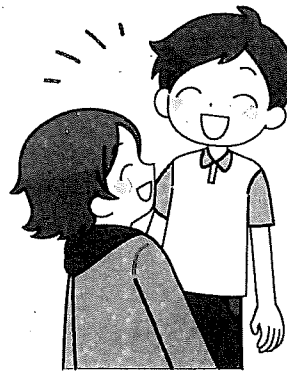
手洗いをした



歯みがきをした



体を動かした



友達と仲良くした



朝ごはんを食べた



令和5年度学校保健委員会

テーマ やべっ子体力アップ大作戦

今年度の学校保健委員会のテーマは「やべっ子体力アップ大作戦」です。第2回学校保健委員会が2月7日に4年生以上のクラス代表と保健委員会と体育委員会の児童、校長先生や各学年の先生、そして学校薬剤師の加藤先生も参加して下さり、各クラスのふりかえりを発表したり、グループごとに話し合いをしたりしました。

学校薬剤師の加藤先生のお話から

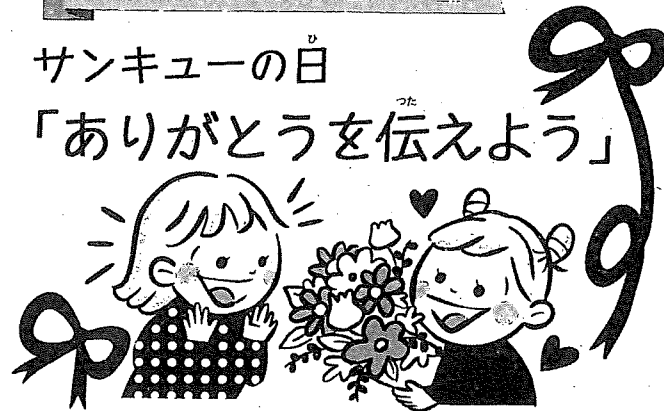
運動の効果

1. 体力アップ→集中力や持久力がつく
 2. ケガや事故防止につながる
 3. 頭を使うため脳も活性化される
 4. 骨が丈夫になる
- 少しずつでも続けることが大切!!



3月9日はサンキューの日

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」



新生活に向けて
生活リズムを整えよう



耳くそは耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。「耳くそ」と悪モノのように呼んでいる人もいられるかもしれません。「耳くそ」の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中(外耳道という細い道)が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳せうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



みみ ear

耳がイヤなこと、していないかな？

みみ 耳がイヤがることを
しないように、
まいにち せいかつ なか
毎日の生活の中で
いしき 意識してくださいね

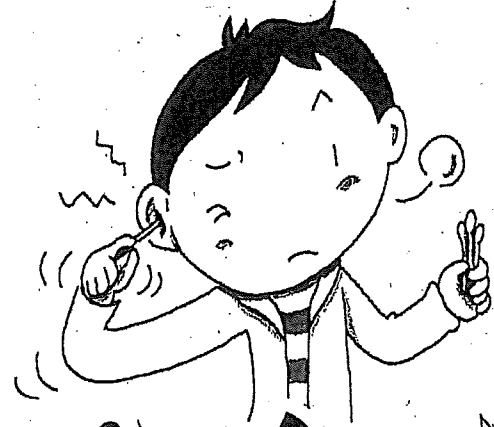
みみ 耳そうじを
たくさんする



はな おも 鼻を思いっきり
かむ

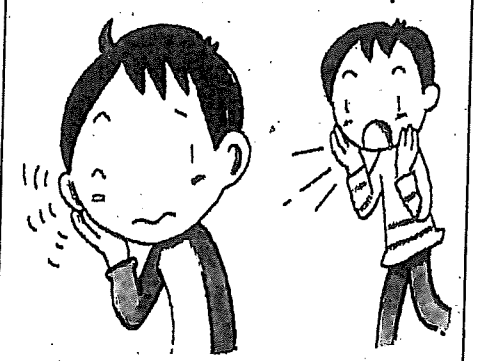


イヤホンで、大きな音を
なが じかん き
長い時間聴く



みんなときは 耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうこと

とがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがある

よ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりにしてね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。

1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。

