

ほけんだより 3月

平成31年3月1日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



3月のほけんもくひょう
1年間の健康生活を反省しよう!

1・2・3学期に「とやまゲンキッズ作戦」で自分の体と心の健康チェックを行いました。学年のまとめの時期に、おうちの方ともう一度ゲンキッズ作戦を見直し、来年度の目標を決めましょう。

とやまゲンキッズ作戦で点数が低かったのは・・・

学年	ワースト1	ワースト2	ワースト3
1年生	イライラすることがある	おもいどおりにならなくても まんでできる 自分で使ったものを自分で片づけている	テレビを見たいゲームを したいする時間が3時間以上
2年生	家族の一員として 仕事を受けてもっている	正しいのはの持ち方で 食事をしている	テレビを見たいゲームを したいする時間が3時間以上
3年生	朝からあくびが出る	おもいどおりにならなくても がまんでできる	・テレビを見たいゲームをしたいする 時間が3時間以上 ・好ききらいしないで食べる
4年生	テレビを見たいゲームを したいする時間が3時間以上	姿勢に気をつけている	家族の一員として 仕事を受けてもっている
5年生	朝からあくびが出る	テレビを見たいゲームをしたいする 時間が3時間以上	・自分のよいところを知っている ・地域の行事やボランティア活動に参加 している
6年生	朝からあくびが出る 地域の行事やボランティア活動 に参加している	イライラすることがある	・テレビを見たいゲームをしたいする 時間が3時間以上 ・家族の一員として仕事を受けても っている

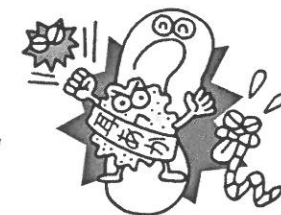
* テレビを見たいゲームをしたいする時間が長い人が多いようです。特に気を付けましょう!

3月3日は「耳の日」

「3」が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」という語呂合わせから、3月3日は「耳の日」です。休まずに働いている耳を大切にすることを1日にしたいですね。



実は耳あかにも
こんな役目があります



- 弱酸性で殺菌効果がある
- 敏感な外耳道の皮ふを、
脂肪分が守っている
- 苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは
NG!



耳あかがたまりすぎると
聞こえが悪くなる



耳そうじの正しいやり方は

- 耳の入り口から1センチくらいの
耳あかをとる
- × 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- × 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

耳の中に入って取れない!こんなときは?

動かない物の場合

おもちゃの部品、豆、ボタンなど、子どもは思わぬものを耳の穴に入れてしまうことがあります。慌てて無理に取り出そうとすると、かえって耳の中を傷つける危険もあります。病院でとってもらいましょう。



生きた虫などの場合

虫は暴れるので、放置すると耳の中を傷つけかねません。しかし、これも無理に取り出そうとするのは危険。懐中電灯で照らしておびき寄せ、出てこなければサラダ油を一滴垂らし、虫を窒息させてから病院へ。

