



世矢小学校
第 11 号
3年3月1日

< 3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。



暦の上だけではなく、春のように暖かい日もありますが、まだまだ寒い日もあります。春暖の差が激しいため、かぜをひきやすい時期でもあります。昼間汗をかいたままにしておくと、夕方冷えてしまいます。しっかり汗の始末をし、朝晩は上着を着て、かぜなどの感染症を予防しましょう。

この1年、みなさんは多くのことをがまんしましたね。そして、毎日のマスク着用、ていねいな手洗い、他の人と距離をとるなど、感染症にかからないように努力しました。大変すばらしいことです。

来年度も元気に過ごせるよう、春休みを元気に安全に有意義に過ごしてください。

3月3日は「耳の日」です！

上手な耳そうじの仕方



耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理にとろうとすると、炎症などの原因になります。自分で耳そうじをするときは、耳の入り口だけで十分です。取りにくい耳あかは、病院（耳鼻咽喉科）で取ってもらいましょう。

- お風呂上がりに、清潔なタオルで耳の入り口をふきます。
- 2～3週間に一度、綿棒を使って耳の入り口をそうじしましょう。

元気に1年をすごせましたか？

健康チェック □に○をつけてみよう！

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝食を、毎日おいしく食べた。 | ☐ 食べ物の好ききらいが、少なくなった。 |
| ☐ 早寝早起きができた。 | ☐ 外で運動することが多かった。 |
| ☐ 病気で何日も休まなかった。 | ☐ 大きなけがをしなかった。 |
| ☐ ハンカチを忘れなかった。 | ☐ ちり紙を忘れなかった。 |
| ☐ 正しい姿勢を心がけた。 | ☐ つめをいつも短く切っていた。 |
| ☐ うがいを毎日した。 | ☐ 手洗いを毎日した。 |
| ☐ 友達にいじわるをしなかった。 | ☐ 虫歯が増えなかった。または、治療した。 |

全部、
○かな？



春は、「花粉症」の季節です！

花粉症は、体内に入ってきた花粉に対して体が引き起こすアレルギー反応です。花粉を外に出すためにくしゃみで吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりします。花粉症は、一度発症すると毎年繰り返すようになりますが、日常生活のちょっとした心がけで症状を軽く抑えることができます。

- 風の強い日は、外出しないようにする。
- 外出時は、マスク・眼鏡・防止を身に付ける。
- 衣服などについた花粉をよく払い落としてから家に入る。
- 外から帰ってきたら、洗顔・うがいをする。
- 洗濯物や布団は、部屋の中に干す。
- 十分な睡眠をとる。睡眠不足になると自律神経が過敏になり、アレルギー反応をおこす。
- 積極的に運動する。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが軽くなる。
- 栄養バランスのとれた食事をする。インスタント食品や香辛料はひかえる。
- ストレスをためない。精神的なストレスは、自律神経を刺激して、症状を悪化させる。



もうすぐ春休み

元気に、気持ちよく
新学期をむかえるために！

新しい学年にあがる前にやっておきましょう

●むし歯の治療



歯科検診で見つかったむし歯を治していない人は、治しておきましょう。

●規則正しい生活ができたか、1年間をふり返ってみよう



生活のリズムがくずれがちな人は、新学期までに整えるようにしましょう。

●身の回りの整理整頓

使い終わった教科書やノートは整理しましょう。

持ち物の名前が消えてしまったり、取れてしまった物は付けなおしましょう。

