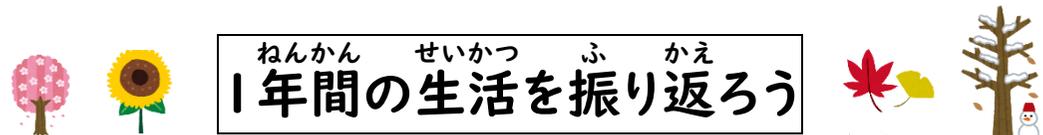


ほけんだより 3月

令和8年2月27日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年間、振り返ってみてどうでしたか？日々色々なことにチャレンジして、心も体も大きく成長したのではないかなと思います。

さて、4月から6年生は中学生に、1～5年生はそれぞれ学年が1つ上がります。新しいスタートに向けて、しっかり体調を整えていきましょう。



1年間の生活を振り返ろう

できたことに○をつけましょう。できなかったことは、新学期からできるようにがんばりましょう！

<p>はやね はやお 早寝・早起 ができた</p>	<p>す きら 好き嫌いせず 食事ができた</p>	<p>てあら 手洗いうがい ができた</p>
<p>そとあそ 外遊びができた</p>	<p>しょくご 食後に、はみがきができた</p>	<p>とも 友だちとなかよくできた</p>



ぜんぶ 全部○だった人も、そうでなかった人も、1年間よくがんばりました！来年度も元気いっぱいですごしましょう。



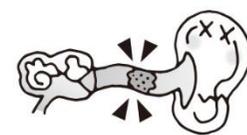
3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です！
「耳の日」は日本耳鼻咽喉科学会が1956年に、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたものでした。
ちなみになぜこの日かということ、語呂合わせの他に、電話機の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあったから、だそうです。大切な「耳」の健康について考えてみましょう。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見える耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

保護者の皆さまへ

今年度も保健関係書類の提出やお子さんの体調不良時のお迎えなど、さまざまな場面でご協力いただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。