3がつ ほけんだより

R5．2．24

芳野小

保健室

この冬は、寒さの厳しい日が続きましたが、少しずつ日差しも強くなり、春らしくなってきました。新型コロナ感染者はかなり減ってきましたが、今年は 3年ぶりにインフルエンザが流行していて、本校では先週から増え始めました。油断せず、こまめな手洗いと換気、マスクの着用など、感染予防に努めましょう。

３学期もあとわずか。もうすぐ６年生は卒業、１～５年生は一つ上の学年へ進むことになります。この１年間をふりかえって、残り少なくなった“今、この時”を大切に過ごしましょう。

今月の保健目標：健康生活をふりかえろう

＼１年間の健康生活を振り返ろう／

早起き・早寝できましたか？

体を動かして遊ぶことができましたか？

食後の歯みがきができましたか？

外から帰ったら手洗い・うがいができましたか？

朝ごはんをしっかり食べることができましたか？

毎日うんちが出ましたか？

悩みがあったとき、相談できましたか？

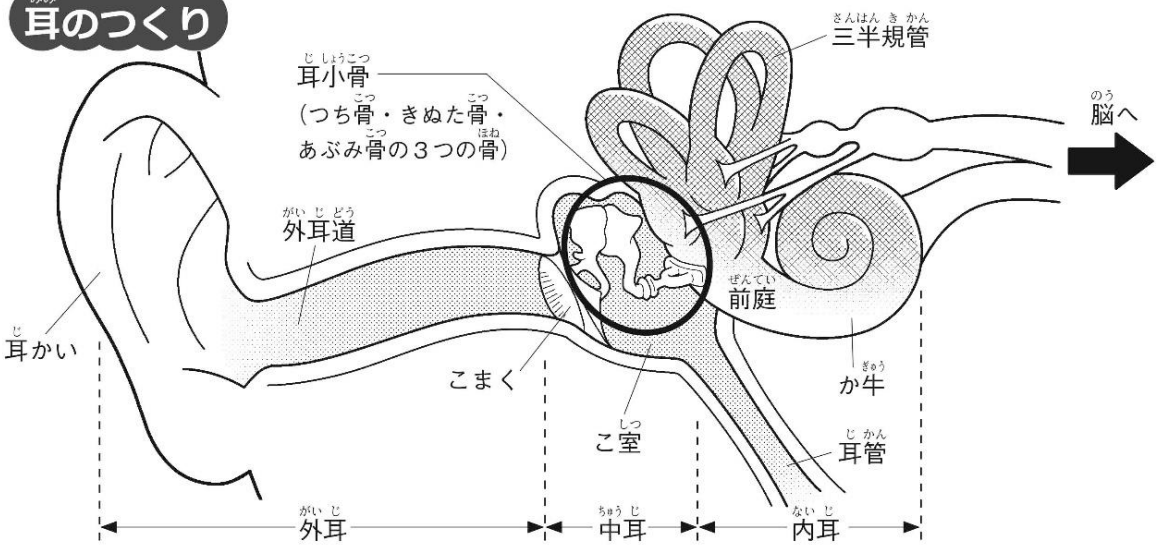
ストレスを解消することができましたか？

この１年、病気やけがをしないで、元気に過ごすことができましたか？健康な生活ができたか振り返り、新年度がんばりたいことなど目標を立ててみましょう。

大切にしよう！

3月3日は「耳の日」です

耳のつくり



耳の働き

音を聞く　　体のかたむきを感じる

中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスがこ室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体がこ室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

中耳炎にかからないために

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは、片方ずつそっとかむ

など

© 少年写真新聞社 2023