

ほけんだより 3月号

けんこう む せいかつ みなお
健康に向けて生活を見直してみよう

2025年 2月28日
町田市立鶴川第二小学校 保健室

2024年度も3月で終わりです。1年間、健康な生活はできましたか。保健室ではこれまで、忙しい毎日をごんぱってすごしているみなさんのお話を聞きました。なかには、「早く寝るのが難しく眠い」という声もありました。夜にしていたことで朝に回せることはないか、夕ご飯の時間を早められないか、ゲームやスマホの時間を短くできないか、など時間の使い方を見直すことで、早く寝られたり、夜の時間にゆとりができたり、うれしい変化が起こることがあります。もし生活の仕方では心配なことがあるときは、おうちの人や先生に相談して、これからどのようなことに気を付けて過ごしていくか考えてみましょう。睡眠のほかにも、「これができたらよかったかな。」ということに気がつくことがありますね。そのときは、「これだったらできそう!」と思うことからやってみると続きやすいので、ぜひやってみましょう!

早起き・早ねができた

寝る1時間前からはスマホ・ゲーム・クロム・テレビは見なかった

朝昼晩、しっかりご飯を食べた

食後の歯みがきができた

手洗い・うがいができた

こまめに体を動かした

6年生のみなさんへ ~返却する書類のお知らせ~

6年生のみなさんには3月中に、「健康調査票」と「けんこうカード」を返却します。必ず持ち帰り、おうちの人に渡してください。「けんこうカード」には、1年生からこれまでの身長と体重の増え方が記録されています。成長している自分の体をこれからも大切にしてください。

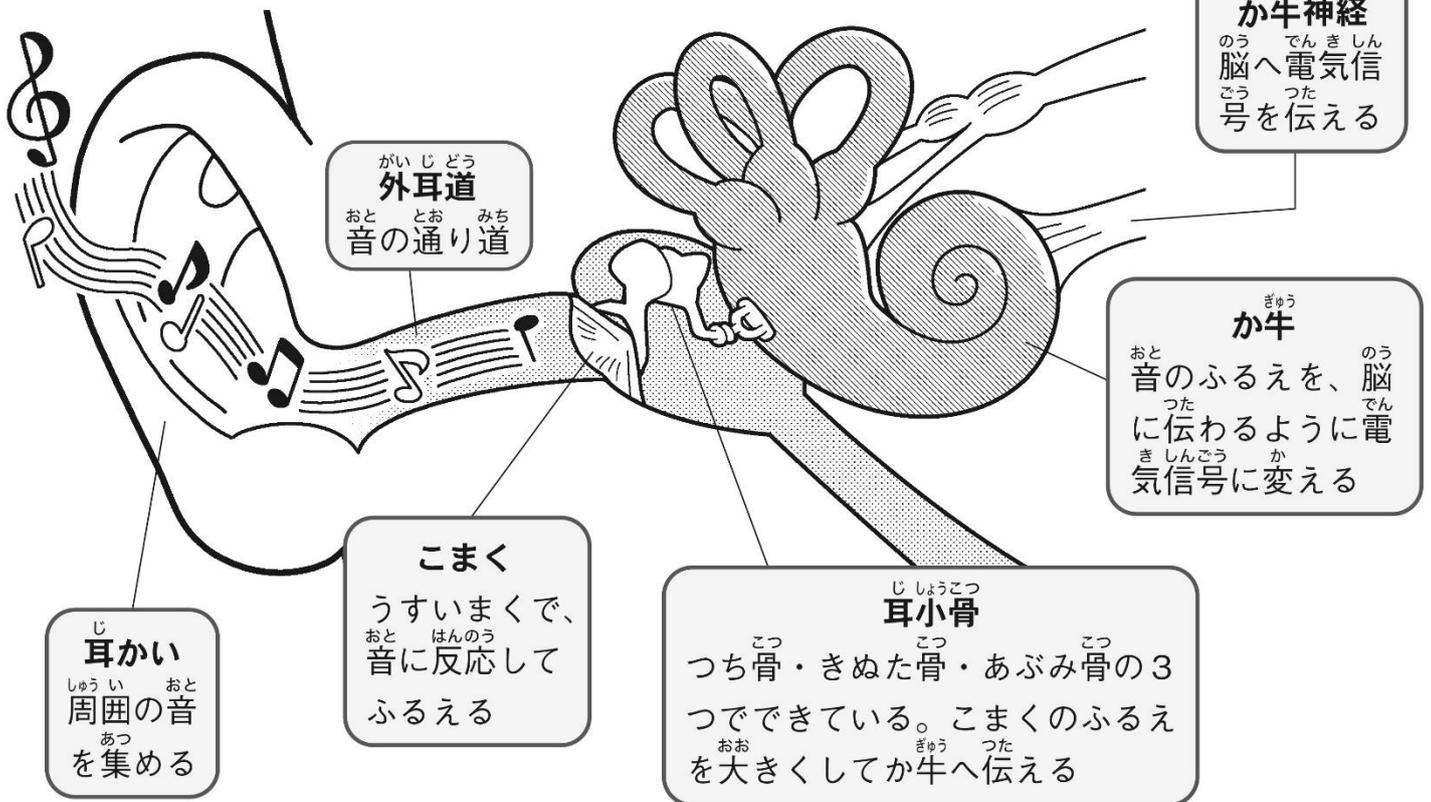
大切に
しよう!

3月3日は耳の日です

わたし、みみ、はい、くうき、こま、しんどう、おと、き
ふだん私たちは、耳から入る空気の細かい振動(ふるえ)を音として聞いています。また、
みみ、おと、き、いがい、からだ、かたむ、かいてん、からだ、はたら
耳には音を聞くこと以外に、体の傾きや回転をとらえて体のバランスをとる働きがあります。
みみ、いっしょうつか、たいせつ、みみ、まも、つぎ、こころ
耳は一生使う大切なものです。耳を守るために、次のことを心がけましょう。

- ① 耳の近くで大声や大きな音を出したり、耳をたたいたり、耳の穴の中に指を入れたりしない
- ② 耳そうじは月に1回くらい、耳の穴の近くを綿棒でやさしくふく(綿棒を奥まで入れない)
- ③ 音が聞こえにくい、耳がつまった感じがする、変な音が聞こえるときは早めに耳鼻科へ行く

耳のつくりと音の伝わり方



3月3日は“耳の日”

耳を大切にしよう

こんな症状があるときは注意

- ・ 呼びかけても気づかない
- ・ 声が大きい
- ・ 聞き間違いが多い
- ・ 耳がにおう
- ・ 耳をよく触る
- ・ 耳だれが出る などの場合は

→ 滲出性中耳炎、難聴、中耳炎、外耳道炎などの、
耳の病気が隠れているかもしれないので、耳鼻
科へ行ってみてもらいましょう。

