

# ほけんだより



令和6年3月18日  
友和小学校 保健室

## ●あなたの1年はどうでしたか？

4月に始まった学年ももうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生は明日が卒業証書授与式ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。とてもたくましく頼りになりました。また、いつも下級生のことを思いやり、優しく温かい言葉をかけてくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとって、また4月から元気にがんばりましょう！

## 1年間をふりかえってみよう

### 〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



### 〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

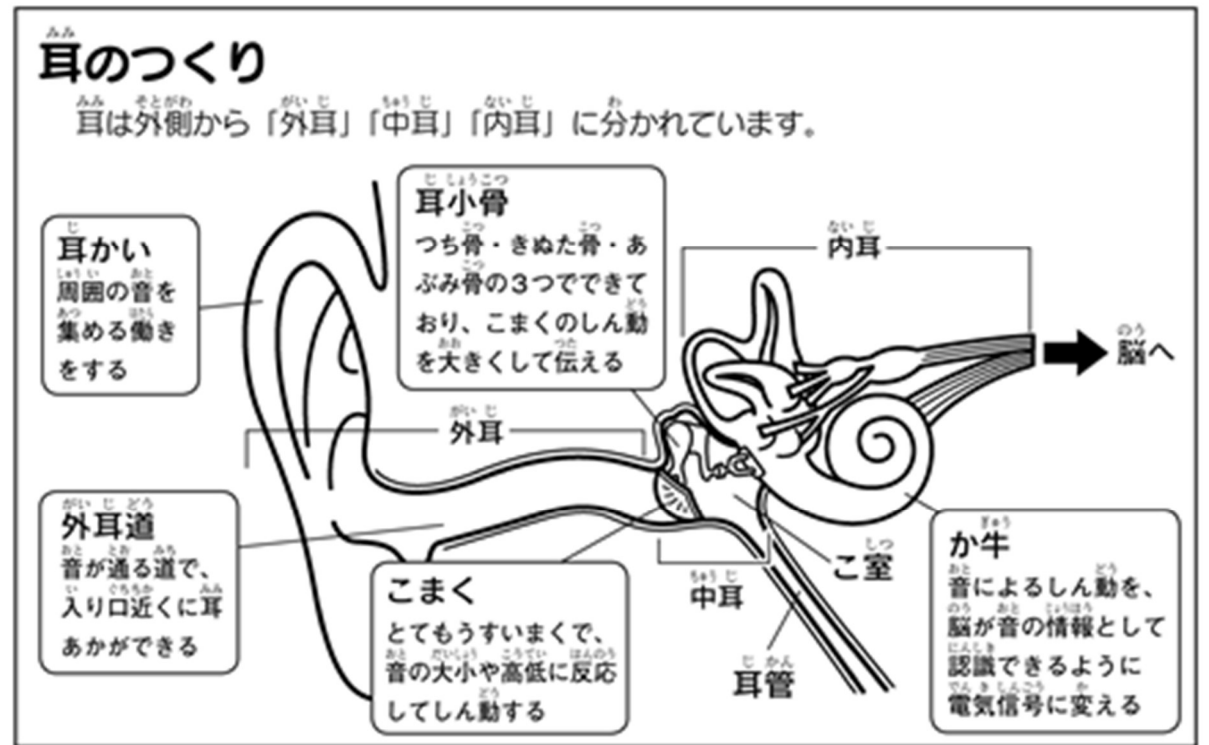


## ●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネが合わなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

## ●耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達の耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



## ●耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。



- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



危険な行為なので絶対にはいけません！

●こんなことしていませんか！？

<p><b>✕</b> □ 耳のすぐ近くで、大きな声を出す。</p> <p>□ 細かいものやとがったもので、耳の中をつつく。</p> 	<p><b>✕</b> □ 長時間、大きな音を聞き続ける。</p> <p>□ 耳の近くをたたく。</p> 
--	---

●音を大きくして聞くのは危険！！

**大きな音量で聞いていると...**

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



◎耳がつく言葉 どんな意味かわかるかな？線でむすんでみよう。

- |            |                               |
|------------|-------------------------------|
| ① 耳にたこができる | ・音楽などを聞きこんでいくうちに、味わう能力が豊かになる。 |
| ② 馬の耳に念仏   | ・他人の言葉が自分の弱点をついていて、聞くのがつらいこと。 |
| ③ 耳に入れる    | ・相手の助言や意見を聞くつもりがないさま。         |
| ④ 壁に耳あり    | ・どこでだれが聞いているかもしれないということ。      |
| ⑤ 耳が肥える    | ・何度も同じことを聞かされていやになること。        |
| ⑥ 聞く耳を持たない | ・いくら意見をしても全く効き目のないことのたとえ。     |
| ⑦ 耳が痛い     | ・情報などを知らせる。聞いて知る。             |

