

# 3月

2021. 3. 3  
北明小学校  
保健室

この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？6年生はもうすぐ卒業。1～5年生は新しい学年になります。今月を1年のしめくりとして健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。学年のふり返りで健康生活チェックをし、これから元気に過ごすにはどうした方がいいか考えて次の学年にいかしてください。

## 3月の保健目標：1年間の健康生活の反省をしよう

### 耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、どうしたの？

毎日耳そうじをされて、とても痛んだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかけやすくなるんだよ。2～3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

3月3日は耳の白。耳の役割は2つあります。「音を聞く」お母さんのおなかの中にとるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いています。「体のバランスをとる」プランコにのったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは耳がバランスをとっているからです。大事な耳の声をきいてみましょう。

こっちは耳は疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね

### 耳の白クイズ・わたしの名前は？

Q 細菌が増えるのを防ぐよ

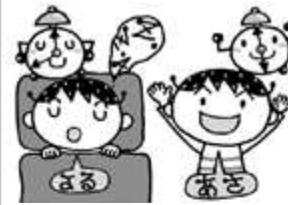
耳の中の皮膚を守っているよ

虫が耳に入ってくるのをガードしているよ

A 正解は耳あかです。いらないものと思われがちですが、耳あかにも役割があって、いつも耳の健康を守ってくれているのです。そんな耳あかも、ためてしまうと耳が詰まって聞こえにくくなります。耳あかは耳の入り口近くにたまるので、耳掃除をするときは見える範囲を軽くふきとりましょう。ヒトには耳あかを自然に外へ出そうとする働きが備わっているからです。せっかくなってきた耳あかを耳掃除でおくにおしこんでしまわないように注意しましょう。

## 健康生活チェック

1年間をふり返り、はい・いいえに○をつけてみよう。



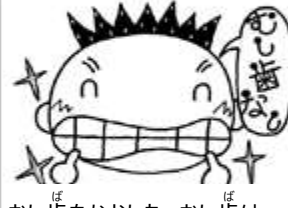
早ね・早起きをした  
(はい・いいえ)



朝ごはんを毎日食べた  
(はい・いいえ)



手足のつめはいつも短く清潔にしていた  
(はい・いいえ)



むし歯をなおした、むし歯はなかった  
(はい・いいえ)



毎日歯みがきができた  
(はい・いいえ)



ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた  
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした  
(はい・いいえ)



外で元気に、からだを動かした  
(はい・いいえ)



手洗い・うがいがしっかりできた  
(はい・いいえ)



マスクをきちんとつけていた  
(はい・いいえ)

＊ ＊ はいの数全部でいくつありましたか ＊ ＊

9～10…とても健康にすごせました。立派です。

6～8…健康にすごせました。この調子でがんばりましょう。

3～5…まあまあ健康にすごせましたが、もう少しできることがあるようです。がんばってみましょう。

0～2…とても心配です。自分の生活を見直しましょう。