

ほけんだより 3月

2024、3、1
唐津市立佐志小学校
保健室

はる ひざ なか きも そと で
うらかな春の日差しの中フワフワした気持ちで外に出たくなりますが、
ゆだん きんもつ がつ かんだんさ おお はるあらし よ きょうふう ふ
まだまだ油断は禁物、3月は寒暖差が大きく「春嵐」と呼ばれる強風が吹
あ きゅう ひ こ うわぎ も ある かさ ぎ
き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして
かぜをひかないようにしましょう。もちろん手洗いうがいも忘れずに・・・

知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…。

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにびっくりすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

令和5年度来室者総数

3月3日は、耳の日

大切な耳のはたらきについて



- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

もう少しで今の学年も終わりです、この1年健康に過ごせましたか？春休みも規則正しく生活しましょう。

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

ろ ルーズな生活に陥らないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

す ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

学校保健安全委員会を開催しました。病気予防の為に、口の中を清潔にする事の大切さを校医の先生方からご指導頂きました。歯磨きをまめにし、歯の定期検診も忘れずに行いましょう！

