

# ほけんだより

令和6年3月1日  
向日市立第2向陽小学校

3月は学年のしめくくりの年です。この1年はみなさんにとってどんな年でしたか？健康な体と心で過ごすことができましたでしょうか？1年間をふりかえって、下の健康チェックをしてみましょう。そして、4月からの新しい目標を立ててみてください。



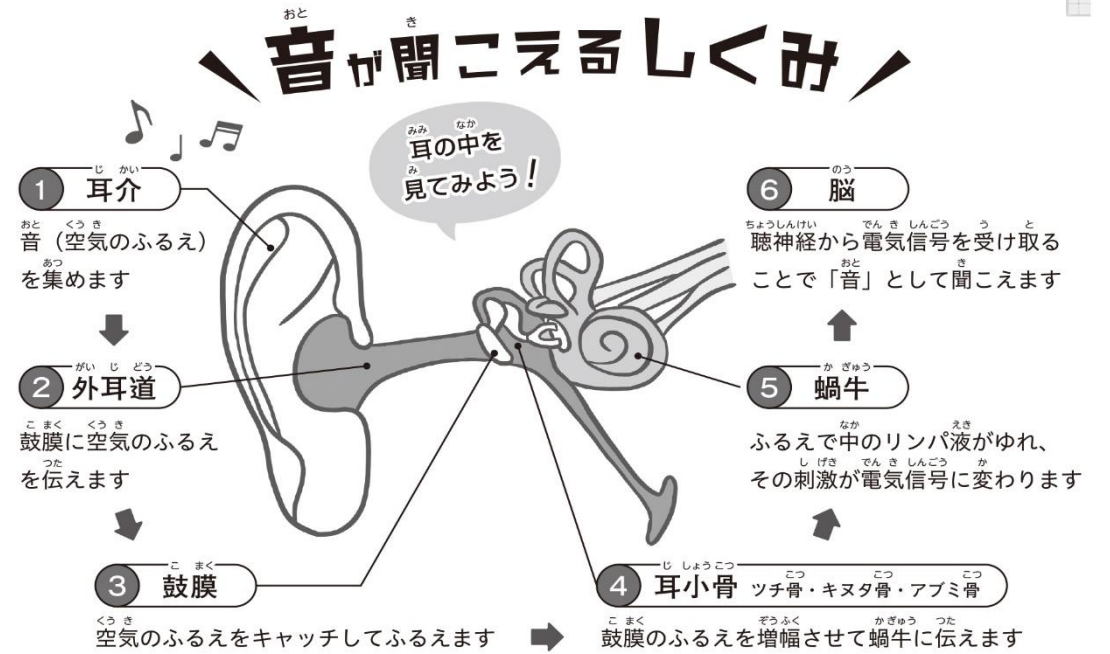
- 6つできた！**  
すごい！  
その調子で健康な生活習慣をつつ続けよう！
- 3～5つできた！**  
もう少し！  
できなかったことは新しい学年の目標にしよう。
- 1～2つできた！**  
がんばって！  
ほかの健康習慣も取り入れてみよう。
- どれもできなかった**  
ざんねん！  
まずは、できそうなものから取り組んでみて。

## インフルエンザ・コロナが大流行しました..

12月ごろから2向小でインフルエンザ・コロナが大流行しました。年明けから2月までの間に、全校児童の約5%がコロナに、約17%がインフルエンザに感染しました。学級閉鎖になったクラスもありました。2月末になり感染者は大幅少なくなりましたが、油断は禁物です。マスク・手洗い・消毒などをできることを心がけて3月は元気に登校できるように過ごしましょう。

## 3月3日は耳の日です！

3月3日はひなまつり！そして耳の日でもあります。耳はとても大切な役割が2つあります。1つ目は「音をきくこと」2つ目は「バランスをとること」です。ふだんはあまり意識しない耳のしくみ、どうなっているのか見てみましょう。



## 耳がイキナなことを、していないかな？

**耳そうじをたくさんする**

どうしてイキなの？  
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

**鼻を思いっきりかむ**

どうしてイキなの？  
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりにかんでね。

**イヤホンで、大きな音を長い時間聴く**

どうしてイキなの？  
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。

**こんなときは耳鼻科へ**

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しよう。