

ほけんだより

令和8年3月2日
向日市立第2向陽小学校

3月に入りました。暖かい日が増えてきましたね。冬から春への変り目のこの時期は昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいます。あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう体も心も整えましょう。

1年間をふりかえって、下のふりかえりの表にチェックをしてみましょう。そして、4月からの生活に活かしていきましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら 手洗い・うがいをした	週に3回は外で遊んだ	毎食後と寝る前に 歯みがきをした	気になることがあるときは 病院に行った	友だちと仲良くできた	自分なりの方法で 気持ちを切り替えた	自分なりの方法で 気持ちを切り替えた
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

最初の1歩

3月3日は耳の日です！

3月3日はひなまつりです。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。



耳がイヤなこと、してないかな？

耳そうじを
たくさんする

どうしてイヤなの？

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

どうしてイヤなの？

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、バイ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

どうしてイヤなの？

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届くくらいにしよう。1時間聴いたら10分休み、1日1時間だけにしよう。

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。