

令和6年3月1日
京丹後市立宇川小学校
保健室

3月になり、今年度も残りわずかとなりました。本校ではみんな元気に登校していますが京丹後市内ではインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行がみられます。最後まで気をゆるめず、手洗い・うがい・規則正しい生活をして、予防しましょう



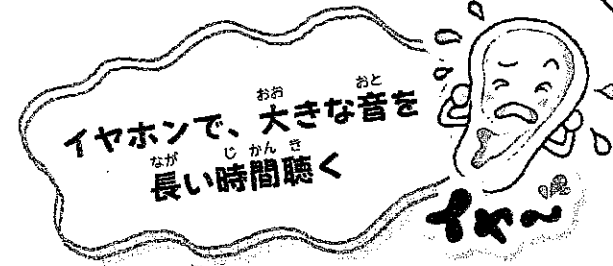
耳がイヤなこと、していないかな？



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。



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。

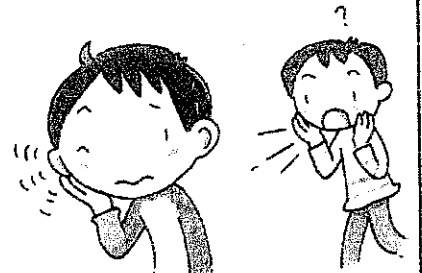


どうしてイヤなの？
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは耳鼻科へ

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



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

3月の予定

3/4 (月) 体重測定【1・2・3年】 3/5 (火) 体重測定【4・5・6年】

