

ほけんだより 3月

西小学校
保健室

寒さも少しずつ和らいできて、春の足音が近づいてきましたね！3月は今年度最後のしめくくりの月です。6年生は、後少して卒業！！1～5年生は、4月になると1つ上の学年に上がります。1年間のたくさんの思い出を振り返りながら、残りの時間を大切に過ごしてくださいね。

耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



ほとんどの耳あ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。

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分休み、1日1時間だけにするのも。

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。

ほけんだより

春休み
特別号

西小学校
保健室

早起き・早ねができた	毎日朝ごはんを食べた	外遊びができた
手洗い・うがいができた	毎日ハンカチを持ってきた	食後の歯みがきができた
あいさつがきちんとできた	家の手伝いができた	友だちと仲良くできた

1年間の生活をふり返ろう
できた行動はどれかな？ □にチェックしてみてください！
できなかった行動は、新年度チャレンジしてみてくださいね★

保護者の方へ

エプロン回収が11日（月）～15日（金）であります。お子様が1年間使用したエプロンをチェックしていただき、ほつれ等があれば修繕をお願いします。また提出する際は、アイロンがけをして返却をお願いします。お忙しい中ではありますが、ご理解・ご協力よろしくお願いします。

来年に使用する保健関係書類を、3学期中でお渡しします。春休み中に記入し、新年度ご提出をお願いします。

提出切：4月10日（水）

いままで

ありがとうございました！

短い間でしたが、大変お世話になりました。子どもたちからいつも元気をもらい、楽しく充実した日々でした。

もっと子どもたちと一緒に時間を過ごしたかったのですが、4月から産休にはいります。元気な赤ちゃんを産み、しばし育児に専念したいと思います。

伊江村に住む1人として、これからも子どもたちを見守り携わっていきますので、変わらず宜しくお願いします。

養護教諭 島袋 夏希

がんばったみんなにハグを

1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

春休みも元気にすごすポイント

