ほけんだより 3月

令和６年３月１日（金）
青柳小学校保健室
第　27　号

おうちの人と一緒に読もう♪

３月２１日は、３＋２＋１＝６で「６年間ありがとう」という意味から、「ランドセルの日」だそうです。卒業を控えた６年生のランリュックには、どんな思い出が詰まっていますか？６年生と過ごせる時間もあとわずかです。１日、１日を大切に過ごしましょう！

３の字が耳の形に似ていること、「み（３）み（３）」の語呂合わせにちなんで、耳や聴力に対する関心を高めてもらうために、日本耳鼻咽頭科学会が制定しました。

耳を大切にするためのポイント

耳元で大声を出さない

耳の近くや顔をたたかない

片方ずつおさえて
ゆっくり鼻をかむ

耳かきを奥まで入れない

耳そうじのやりすぎに
注意する

耳に異物を入れない

●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
もしかしたら耳の病気かもしれません。こんなときは耳鼻科を受診しましょう。

むし歯ゼロまで、あと１９本！！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆
児童会憲章で掲げている「むし歯ゼロ」を達成させましょう！

歯科治療に御協力をいただき、誠にありがとうございます。
治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診するよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。
新年度が始まると、歯科健診があります。今年度、異常がなかった人や経過観察だった人も３月中に定期検診を受けるよう、お願いいたします。

やりすぎ注意！耳そうじ！

耳あかには・・・

○耳の中が傷つかないようにする
○耳の中でバイ菌が増えるのを防ぐ
○虫が入ってこないようにする
みなさんの耳を
守ってくれています！

耳そうじは・・・

月に１～２回で十分です。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から１ｃｍくらいのところを軽くふき取るだけでＯＫです。

健康パトロール結果

健康パトロールを２月２０日（火）に実施しました。

★歯ブラシ１００点：４／７クラス
★つめ１００点：４／７クラス
★ハンカチ１００点：４／７クラス
６－１は満点でした！

次回は今年度最後の健康パトロールです。身だしなみを整えて、全クラス満点を目指しましょう！

3月9日は サンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に１年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみてね。

例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

＿＿＿＿＿＿＿＿ さん

＿＿＿＿＿ より