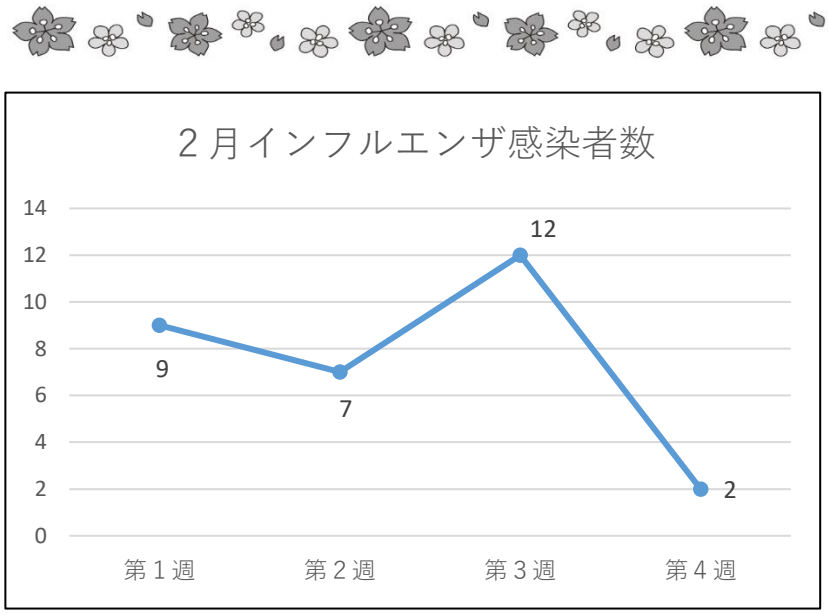
ほけんだより **えがお**	南城市立知念小学校 ３月号 令和6年3月1日発行	３月の保健目標 ☆耳を大切にしよう ☆健康生活の反省をしよう

３月９日はサンキューの日。あなたが「ありがとう」を伝えたい人はだれですか？「ありがとう」は不思議な言葉で、言われた人はもちろん、言った人も幸せにしてくれます。ぜひ、この機会に友だちや家族、先生に１年間の「ありがとう」を伝えてみてくださいね。新年度も「ありがとう」があふれる１年になりますように☆



保護者の方へ

感染症対策へのご協力ありがとうございます。今週になり、インフルエンザの流行は落ち着きましたが、まだまだ県内では警報発令中ですので、引き続きご協力よろしくお願いします。

水痘（水ぼうそう）、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症も数名ですが、発生していますので、併せてご注意ください。

３月３日は耳の日

耳（ear）がイヤ～なこと、していないかな？

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

耳そうじをたくさんする イヤ～

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 イヤ～

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 イヤ～

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。