



令和6年3月5日
新野小学校 保健室

あたら ^{がくねん} ^{げつ} ^き
新しい学年まで、あと1か月を切りました

うらかな ^{はる} ^ひ ^ざ ^{なか} ^{かぜ} ^ふ ^{わた} ^{ようす} ^{かぜ} ^{ひか} ^{ひょうげん} ^ひ
 気もち ^{そと} ^で ^{ゆだん} ^{きんもつ} ^が ^つ ^か ^ん ^だ ^ん ^さ ^お ^お ^は ^る ^あ ^ら ^し ^は ^る ^は ^や ^て ^よ
 れる ^き ^{やう} ^{ふう} ^ふ ^あ ^き ^{ゆう} ^ひ ^こ ^う ^わ ^ぎ ^も ^あ ^る ^か ^さ ^ぎ ^か ^ぜ
 しましう。

^{ねん} ^{せい} ^し ^{やう} ^が ^っ ^こ ^う ^せ ^い ^か ^つ ^さ ^い ^ご ^げ ^つ ^{ねん} ^{かん} ^ざ ^い ^こ ^う ^せ ^い ^お ^も ^て
 をたくさん ^{つく} ってくださいね。



^{ねん} ^{かん} ^{せい} ^か ^つ ^ふ ^か ^え
1年間の生活を振り返ろう

できたことをチェックして、できていないことはこれから ^{しん} ^が ^っ ^き ^み ^な ^お ^{けん} ^こ ^う ^せ ^い ^か ^つ ^し ^ゆ ^う ^{かん} ^み
 けられるようにしましう。そうすれば、4月からの ^が ^つ ^あ ^た ^ら ^{せい} ^か ^つ ^う ^ち
 の人にも ^ひ ^と ^き ^{やう} ^り ^よ ^く ^し ^じ ^ぶ ^ん ^じ ^ぶ ^ん ^が ^ん ^ば
 頑張ってみましう。

はやね ^{はや} ^お 早寝・早起きをする	す ^き ^ら ^た 好き嫌いなく食べる	し ^う ^ん ^ど ^う しっかり運動する	て ^い ^ね ^て ^あ ^ら 丁寧に手洗いをする
			1年間 ^こ ^も ^て ^い ^ち ^も 元気に過ごせましたか？
し ^は ^っ ^か ^り しっかり歯をみがく	ハンカチ・ティッシュを まいにちも 毎日持ってくる	とも ^だ ^ち ^な ^か ^よ 友達と仲良くできる	



3月3日は



耳の働きや、役割について考えたことがありますか？耳は、毎日お世話になっている大切なものです。この機会に耳について考えてみましょう。

また、「耳が痛い。」「耳が聞こえにくい気がする。」など気になることがあったら、早めに耳鼻科に行って診てもらおうなど、耳の健康についても気をつけておきましょう。

耳がイヤなこと、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

耳さ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、耳さうじは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。



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よう。



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

新年度も「ありがとう」があふれる1年に。



保護者のみなさまへ

今年度も新型コロナウイルス感染症等、感染対策にご協力いただきありがとうございました。おし歯の治療やお子さまの体調のことで気になることがありましたら春休み中に医療機関を受診しておいてください。体調を整えて、新学期が迎えられますようお願いいたします。

1年間お世話になりました。