

# はっぴー 3月号

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。新年度も新たな気持ちでスタートが切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

## 今年度の保健室のまとめ(2月28日現在)



## やりすぎ注意! 耳そうじ

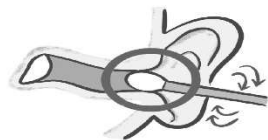
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



## 残り1か月!! 元気に過ごすための約束事!



### ①早寝早起きをしよう

夜は夜更かしせずしっかり寝れていますか? 朝は学校に遅れない時間に起きられていますか? 早寝早起きをしないと、体のリズムがくるって、元気がなくなってしまいます。1日元気に過ごすためにもきちんと睡眠時間を確保しましょう。

### ②朝ごはんをしっかり食べよう

毎朝朝ごはんを食べていますか? 時々、朝ごはんを食べずに登校してきたという声をききます。朝ごはんはみなさんの活動に大切なエネルギーとなります。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

### ③手洗いうがいをしよう

外遊びから帰ったとき、食事の前など、手洗いうがいを忘れずにしましょう。手にはいろいろな菌やウイルスがついています。菌やウイルスが体の中に入ってしまうと、病気にかかってしまいます。健康に過ごすために、手洗いうがいをしっかりと行いましょう。



### ④外で元気いっぱい遊ぼう

業間休みや昼休み、何をして過ごしていますか? 寒いとなかなか外に出たくないですね。暖かい部屋で過ごしたい日も多いのではないのでしょうか。ですが、運動をすることはとても大切です。少しの時間でもいいので、1日の内で体を動かす時間を作ってください。



今年度も残すところ1か月となりました。暖かい日と寒い日の気温差が大きく、体調管理が難しいこの時期です。お子さまも保護者のみなさまも体調を崩さないようにお気をつけください。

さて、今年度の健康診断等でむし歯やその他の疾病を指摘され、病院を受診していただいた方で結果通知の提出がまだの方はぜひ今年度中に提出をお願いいたします。ご協力よろしくお願いいたします。