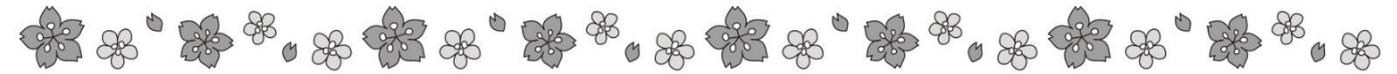


# ほけんたよりの3月

令和6年3月1日  
上島町立弓削小学校

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物です。3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩く、重ね着をする等の対策をして、風邪をひかないように気を付けましょう。



## みみ いやー いや 《ear》 が嫌～ なこと、 していませんか？

### いや 嫌～その1. 耳掃除を毎日する

ほとんどの耳垢は自然に外に出ていくので  
耳掃除は2～3週間に1回で十分です。

耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるので、  
耳掃除は綿棒で耳の入り口辺りを優しく拭き取るようにしましょう。



### いや 嫌～その2. 鼻を思いきりかむ

鼻と耳は奥でつながっているので左右の鼻を思いきりかむと、ばい菌がたくさん入った鼻水が耳の方に流れ込んでしまいます。

鼻をかむ時は、どちらかの鼻の穴を手でしっかり押さえながら、片方ずつ、ゆっくりかみましょう。



### いや 嫌～その3. イヤホンやヘッドホンで、大きな音を長い時間聴く

イヤホンやヘッドホンで大きな音を長い時間聴き続けると、耳の中の音を伝える細胞が傷ついてしまい、聞こえにくくなる「イヤホン・ヘッドホン難聴」になってしまいます。



一度傷ついた耳の細胞は元には戻らないため、「イヤホン・ヘッドホン難聴」は治りません。

イヤホン・ヘッドホンを使う時は、

- 音の大きさは、周りの人の声が聞こえるくらいにする。
- 1時間聴いたら10分休む。
- 1日1時間だけにする。



などのルールを決めて、大切な耳を守りましょう。

耳が痛い、聞こえづらい、耳が詰まった感じがする、耳鳴りがする、耳垂れ（耳から液体）が出る等、いつもと違う、「あれ？変だな」と思ったら、早めに耳鼻科を受診しましょう。



# 1年間の記録

けがが多かったなという人や、体調が悪くなった人は、この機会に自分のけがや体調が悪くなった時のことを振り返ってみましょう。来年1年元気に過ごすためのヒントが隠れているかもしれませんね。

保健室の利用者数

557人  
でした

けがで来た人

450人

一番多かったけが

すり傷

体調が悪くて来た人

108人

一番多かった症状

頭痛

来た人が多かった月

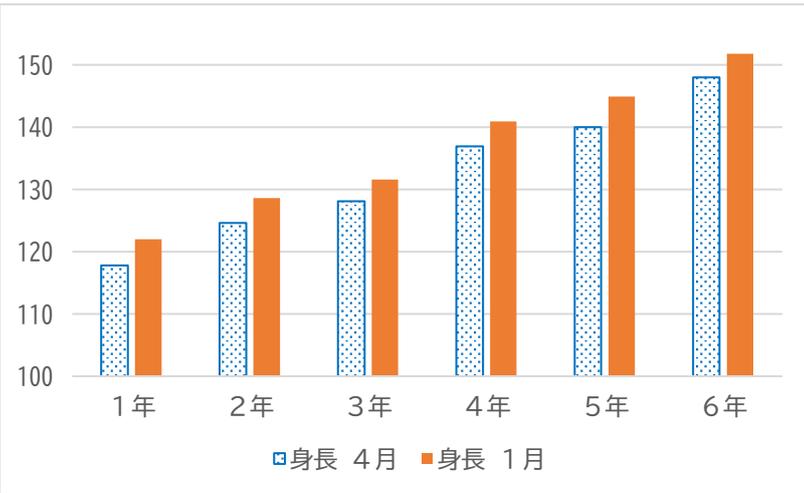
6月

105人

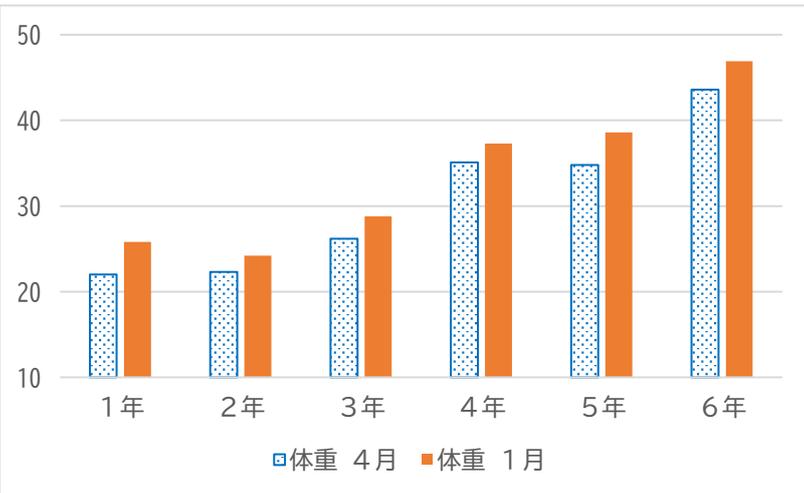


## 1年間で、こんなに成長しました！

1月9日(火)に、3学期の身体計測を行いました。下の表は各学年の平均身長・平均体重です。この1年間で、みなさんがどれくらい成長しているかわかりますね。



学年	平均身長 (cm)		
	4月	1月	差
1年	117.8	122	+2.2
2年	124.6	128.6	+4.0
3年	128.1	131.6	+3.5
4年	136.9	140.9	+4.0
5年	140	144.9	+4.9
6年	148	151.8	+3.8



学年	平均体重 (kg)		
	4月	1月	差
1年	22	25.8	+3.8
2年	22.3	24.2	+1.9
3年	26.2	28.8	+2.6
4年	35.1	37.3	+2.2
5年	34.8	38.6	+3.8
6年	43.6	46.9	+3.3

☆成長は人それぞれ違います。みんなと比べて自分は……と落ち込む必要はありません。それでも何か心配なことがあれば、おうちの人や先生に相談してみましょう。保健室にも、いつでも相談しに来てくださいね。