

# すくすく3月号

令和3年3月1日  
並木小学校 保健室

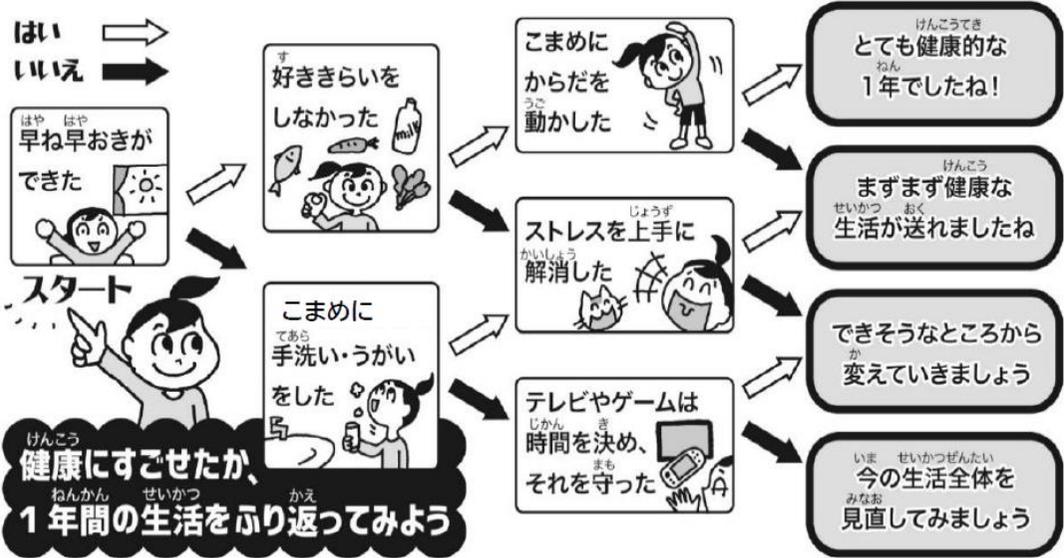


少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節となりましたね。  
感染症対策では、みなさんにたくさんのご協力をいただきありがとうございました。今学期もあと1か月です。残りの時間もみんなが元気に過ごせるよう、引き続き規則正しい生活を心がけ、「手洗い・うがい・換気・マスク着用」の徹底をしていきましょうね。

3月は学年が終わる節目の月でもあります。1年をしめくくるためにも元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう！



## ●1年間の生活を振り返ってみよう！



1年間、健康な生活ができたでしょうか。自分の生活を振り返ってみてくださいね。これからも、保健室では、並木小学校のみなさんの心と体が健康でいられるように、サポートしていきます。来年度も健康第一です！

## ●3月3日は「耳の日」です

みみ 耳にはこんなはたらきがあります

からだのバランスをたもつ

おと こえ き 音や声を聞く

おと こえ 音や声は 外耳道を通して 鼓膜をふるわせ、

そこから 中耳→大脳へ と伝わって、「聞こえた」と感じます。

みみ なか 耳の中の 三半規管と 前庭で

からだの動きを 感じとり、 からだのバランスを たもっています。

耳そうじをするときに力が強すぎたり、耳かきなどを奥まで入れすぎると、外耳道や鼓膜を傷つけてしまうおそれがあります。

- やりすぎ注意 1か月に1回くらいで。
  - ゴリゴリ注意 軽くクルクルと回すように。
  - つつこみすぎ注意 奥まで入れすぎずに、入口から1.5cmくらいまで。
- 普段は、お風呂上がりにタオルでくるっとふくだけで十分です。

## 治療が済んでいない人は、ぜひ受診を！

新しいスタートを切る前に、自分自身の体のメンテナンスをしてみるのはいかがでしょうか。治療や検査が済んでいない人は、春休みが最後のチャンスです。時間が取りやすいこの機会に、受診をするようお願いいたします。

特に、**むし歯**や**要注意乳歯**(永久歯のじゃまをしている乳歯)、**要観察歯**(むし歯になりそうな歯)がある人は、早めに受診するようお願いいたします。むし歯は放っておいても治りません。

4月に入るとすぐに健康診断が始まります。治療を終えて新学期が迎えられるといいですね。病気やケガをせず、楽しい春休みをすごしてくださいね！

