

すこやか



栃木市立真名子小学校
保健室
R8. 3. 2. 発行

保健室の窓からも、やわらかなあたたかい日が差しこみ、子ども達は1年間のまとめに励みながら次の学年への期待をふくらませています。3月は疲れが出やすい時期ですので、十分な休養と規則正しい生活を心がけ、元気に年度末を過ごしてほしいと思います。今後も引き続き、健康管理への御協力をお願いいたします。

3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

音を楽しむときは



ちょうどいい大きさで

耳にはもともと自分で掃除する仕組みがあります。そのため、耳垢は外側に出てきたものを優しくふき取る程度で十分だと言われています。奥まで耳掃除をすると「鼓膜」や耳の中につながる「外耳道」を傷つけてしまう恐れがあります。

☆耳掃除のときに注意したいこと

- 優しく耳垢をぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmくらいまで
- 耳の中がカサカサしたり、耳垢が気になったりするときは耳鼻科を受診する
- 耳掃除をしすぎない（1か月に1～2回くらい）



今年度も残りわずかとなりました。1年間、健康管理への御理解と御協力をありがとうございました。子ども達の心と身体は大きく成長しました。

春休みは1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、気になるところがありましたら春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

子ども達が新しい学年を健やかにスタートできるよう、次年度も引き続き、健康づくりをサポートしてまいります。

保健室



※2月24日現在

保健室の1年間

