

# さわやかだより 3月

高岡市立古府小学校保健室 令和6年2月29日

ひ  
サンキューの日  
「ありがとうを伝えよう」



がつこのか ひ かんしゃ  
3月9日は「サンキューの日」というそうです。感謝の  
気持ちを表す「ありがとう」の言葉。伝えた方も、伝えら  
れた方も、いい気持ちになれる言葉です。

しかし、身近な人であればあるほど、感謝の気持ちを伝えるのを忘れがちになりませんか？

「いつもおいしいごはんを作ってくれて、ありがとう」  
「そうじの仕方を教えてくれて、ありがとう」「登校を見守

ってください、ありがとうございます」「トイレをきれいにしてくださって、ありがとうございます」

あたり前に感じてしまっているからこそ、普段は伝えられなかった「ありがとう」を、意識的に言葉で伝えられたらすてきですね。

## 今年度もしめくくりの時期になりました

この1年間、元気に過ごすことができましたか？

- ぐっすり眠ることができていますか？
- 朝は、すっきり目が覚めますか？
- 食欲がありますか？
- 学校は楽しいですか？

心と体の声に耳を傾けてみましょう。「なんとなく

調子が出ない」ということは、誰にでもあります。気になることがあれば、教えてくださいね。

新生活に向けて  
生活リズムを整えよう



## 保護者の方へお知らせ

○市内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。発熱の有無に関わらず、体調が悪い場合は無理をせず休養するようにしてください。

○保健室には、貸出用の体操服を置いています。もし不要になったものがありましたら、お譲りいただけるとうれしいです。

## 歯・口の健康づくりを進めています

○給食後の歯みがきの習慣が身に付くよう呼びかけています。週末に歯みがきセットを持ち帰った際、歯ブラシの毛先をチェックし、毛先が開いていたら交換をお願いします。また、歯みがきセットを忘れずに持たせてください。なお、給食後の歯みがきでは、歯みがき剤は使用しません。

○学校ホームページの「令和5年度『生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業』の取組」のバナーから、写真と共にこれまでの取組の内容を見ることができます。ぜひご覧ください。



- ① 食べたらみがく
- ② えんぴつ持ち
- ③ 1本20回
- ④ 1本残らず順番に

がつみっか  
3月3日は  
みみひ  
「耳の日」です

にんげん どうぶつ みみ ふた  
人間も、動物も、耳は二つあります。どうしてでしょうか。

それは、ほうこう かん おと はっせい ほうこう さゆう みみ き と おと おお すこ ちが  
それは、方向を感じるためです。音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少し違います。  
その音の差で、どの方向から聞こえてくるのかを感じ取っているのです。どちらかの耳が聞こえづらいと、例えば  
うし くるま ちかづ きづ みみ たいせつ せいかつ かんが  
後ろから車が近付いてきても、気づきにくくなります。耳を大切にするための生活について考えてみましょう。

ear  
耳がイヤなこと、していないかな？

みみ  
耳がイヤがることを  
しないように、  
まいにち せいかつ なか  
毎日の生活の中で  
いしき  
意識してくださいね

みみ 耳そうじを  
たくさんする  
イヤ～



はな おも  
鼻を思いっきり  
かむ  
イヤ～



おお おと  
イヤホンで、大きな音を  
なが じかん き  
長い時間聴く  
イヤ～



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、耳そうじは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。



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、細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、片方ずつゆくりかんでね。



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時間だけにするのも○。



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。


