

# ほけんだより



令和5年3月1日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：岩切 洋一  
養護教諭：村松 優理

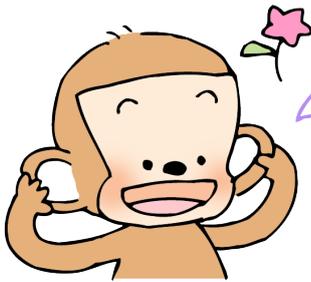
今日から3月になりますね。今年度も残すところ、あと15日です。少しずつ寒さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきたように思います。

さて、3月3日は何の日か知っていますか？ひなまつりの日ですが、実は『耳の日』でもあります。数字の『3』が耳の形に似ているためです。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割もあります。回転すると目が回ったり、乗り物酔いをしたりするのも耳が関係しているのです。耳を大切に、元気にすごしていきましょう♪

## 3月3日は



## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



みみ はな たいせつ  
・耳や鼻を大切にしよう。

いちねんかん けんこうせいかつ  
・一年間の健康生活をふりかえろう。

## 3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

### \*花粉症対策について\* ～学校保健委員会にて学校耳鼻科医の林先生より～ ※一部紹介します。

既に感じている方もいらっしゃるかと思いますが、今年は花粉の飛散量が例年よりもかなり多くなっています。大西小にもアレルギー性鼻炎の児童が多くいますね。

花粉症対策で大切なことは、自分で花粉症対策を意識して行うことです。家の中に花粉を持ち込まないために①家の前で花粉を払う②花粉が落としやすい服装にする③洗濯物は外干しを避ける、などです。症状がひどい場合には服薬もありますが、服薬をしても意識して対策すると症状も変わってきます。ご家庭でもお子様と一緒に花粉症対策をされることをおすすめします。

