

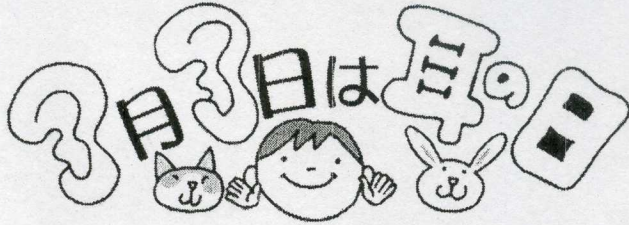


おひさま

3月号

久野小学校 保健室

3月になりました。いよいよ1年間のまとめをしていく時期です。進級・卒業に向けて、心と体そして学んできたことを整えていきましょう。



ひなまつりの日でもある、3月3日は耳(みみ)の日でもあります。

みなさんは、耳の働きを知っていますか？耳には、大きく分けて2つの働きがあります。

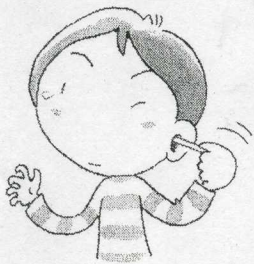
①音をきく

耳には、音がどちらから聞こえてくるのかがわかる働きがあります。

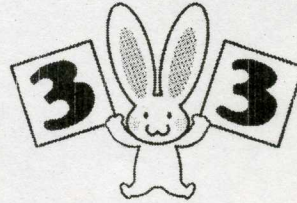
②バランスを保つ

耳には、からだのバランスをとる働きもあります。

耳はからだの中では小さくても、重要な働きをしている器官です。そんな耳を大切にしてください。ためにも次のことに気をつけてください。



←耳垢を奥におしこまない。



←やさしく耳の入口あたりをこする。

1～2週間に1度はきれいにしましょう。

鼻水は片方ずつかむ。→
耳がつーんとしないよ。



ほかに ・人のもとで大声を出さない。
こまかくがやぶれることもあります。

・ヘッドホンをしたまま寝ない。

ヘッドホンを大音量で聴くのは、聴力低下の原因にもなります。

にも気をつけてくださいね。

保健室からもみなさんへ。

「1年間ありがとうございました。」

3学期が終わるまで、あと少しがんばりましょう！

3月9日は「ありがとうの日」だそうです。誰かに何かをしてもらって、うれしくて自然に言う言葉「ありがとう」。してもらって「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、うれしい気持ちもありませんよね。感謝をすることって、実は自分を幸せにすることなのかもしれません。



