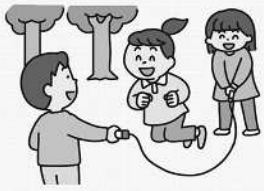
ほけんだより3月

令和７年２月２８日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

３月は１年のしめくくりの月ですね。お子さんはこの１年間。続けることができたり、新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありましたか？「毎日早起きをした。」「苦手なものが食べられるようになった。」などお子さんができたことは１つの経験として自信になります。そして、自信は心と体の成長につながります。４月からもぜひ続けていってください。保健室から応援しています。

1年間、健康に過ごせたかな？

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 毎日３食きちんと食べた
- ☐ 食べ物のすききらいをへらせた
- ☐ 元気に運動した
- ☐ 外から帰った後、手洗いした
- ☐ 大きなけが・病気をしなかった
- ☐ 友だちとなかよく過ごした
- ☐ 食後はきちんと歯をみがいた



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな１日を過ごせるようにしましょう。

3月3日は耳の日

耳元で大きな声を出さない

鼻をかむ時は片方ずつ

耳の近くをたたかない

耳に異物を入れない

イヤホンなどを長時間使わない

やりすぎ注意！耳そうじ

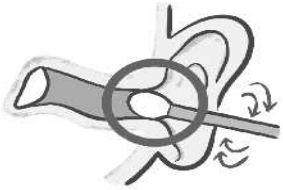
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



耳の健康チェック！

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 聞こえが悪い
- ☐ 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。