

3月3日は「耳の日」

数字の3が耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日でした。当たり前のように使っている耳。実は音を聞くだけでなく、体のバランスを感じる場所でもあります。体がふらふらする、めまいがするようなときは、耳の働きが関係していることがありますよ。



ほけんだより キッズ

えがお つうしん



耳がイヤなこと、してないかな？

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

イヤホンで、大きな音を 長い時間聴く

イヤ

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

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分やすむ、1日1時間だけにするの〇。

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。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみてね。



きりとしてプレゼントしてみよう！

ありがとうカード

さんへ

「ありがとう」があふれる城北小学校に！

- 例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
 - いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

より