

# すこやか

藤沢市立俣野小学校  
2025. 3. 3

こんげつ ほけんもくひょう みみ たいせつ  
今月の保健目標： 耳を大切にしよう

ねんかん せいかつ かえ  
1年間の生活をふり返ろう

いよいよ3月となり、1年間のまとめの季節となりました。

ことし ねん けいけん  
今年1年、たくさんの経験ができたでしょうか？これから、

そつぎょう しんきゅう たの す  
卒業・進級をむかえますが、これからも楽しく過ごしたり

がんば けんこう からだ ひつよう  
頑張るためには、まずは健康な体が必要です。もし「こうし

たら良かったかも？」と思いつく人は、自分のために良い

しゅうかん ふ ほ らいねん げんき  
習慣を増やして行って欲しいです。そして、また来年も元氣

に過ごせるようにしていきましょう。右にチェック表がある

ので、自分の生活を振りかえてみてくださいね。

## 「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元氣になれたよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
あまりできなかったなら×をつけてね。

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



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

保護者の皆様へ

2月は、大きな感染症の流行もなく過ごすことができました。ただ、新型コロナウイルス感染症に罹患したり、お腹の風邪でお休みする人が多かったです。また、だんだんと花粉症で辛そうにしている人が増えてきました。日本気象協会の予測を見ていると、2月中旬あたりからスギ花粉が飛び始めるようです。「鼻が詰まって辛い」など症状がひどい場合には、早めに専門医にご相談いただけたらと思います。



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。



## 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

