

ほけんだより

令和8年2月27日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の
差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻や
のどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少
しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、
体も心も整えましょう。

— 1年間の健康生活を振り返ってみよう —

○3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた

○早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた

○ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした

○けがや病気の予防を進んでしっかり実行できた

○友達と仲良くし、けんかしても仲直りできた

○いつも身の回りを清潔に保つことができた

*インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザ等の感染症にかかって出席停止となつた場合は、医療機関で「出席届」を記入していただくことが必要です。「出席届」は学校でのお渡しまたは、ホームページからダウンロードができますので、医療機関へご持参ください。

が つ か み み ひ
3月3日は耳の日

み み やくわり
－耳の役割－

- おと き音を聞く
- からだ たも体のバランスを保つ

み み し か た
－耳そうじの仕方－

- い ぐち入り口をやさしくこする
- すわってする
- しゅうかん いっかい2～3週間に一回

にちじょうせいかつ ちゅうい
－日常生活の注意－

- み み ちか耳の近くをたたかない
- み みもと おおこえ た耳元で大声を出さない
- み み もの い耳に物を入れない
- はな かたほう鼻をかむときは片方ずつ

つか
－ヘッドホン・イヤホンを使うときは－

ヘッドホン難聴なんちよう ちゅういに注意！

- おんりよう あ音量を上げすぎない
- ちようじかん き長時間聴かない
- つか ひ使わない日をつくる

ちゅうい しょうじょう
－注意すべき症状－

- き聞こえにくい
- み み な耳鳴りがする
- み み いた耳が痛い

ほか他にも、み み き耳を気にしている、テレビの音量が大きい、おんりよう おお声が大きいなど、き気になることがあったら、はや早めに耳鼻科へ相談することをおすすめします。