

えがお



令和7年2月28日 3月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねんかん けんこうせいがつ
1年間の健康生活を
ふりかえろう

校長 藤田 暁美

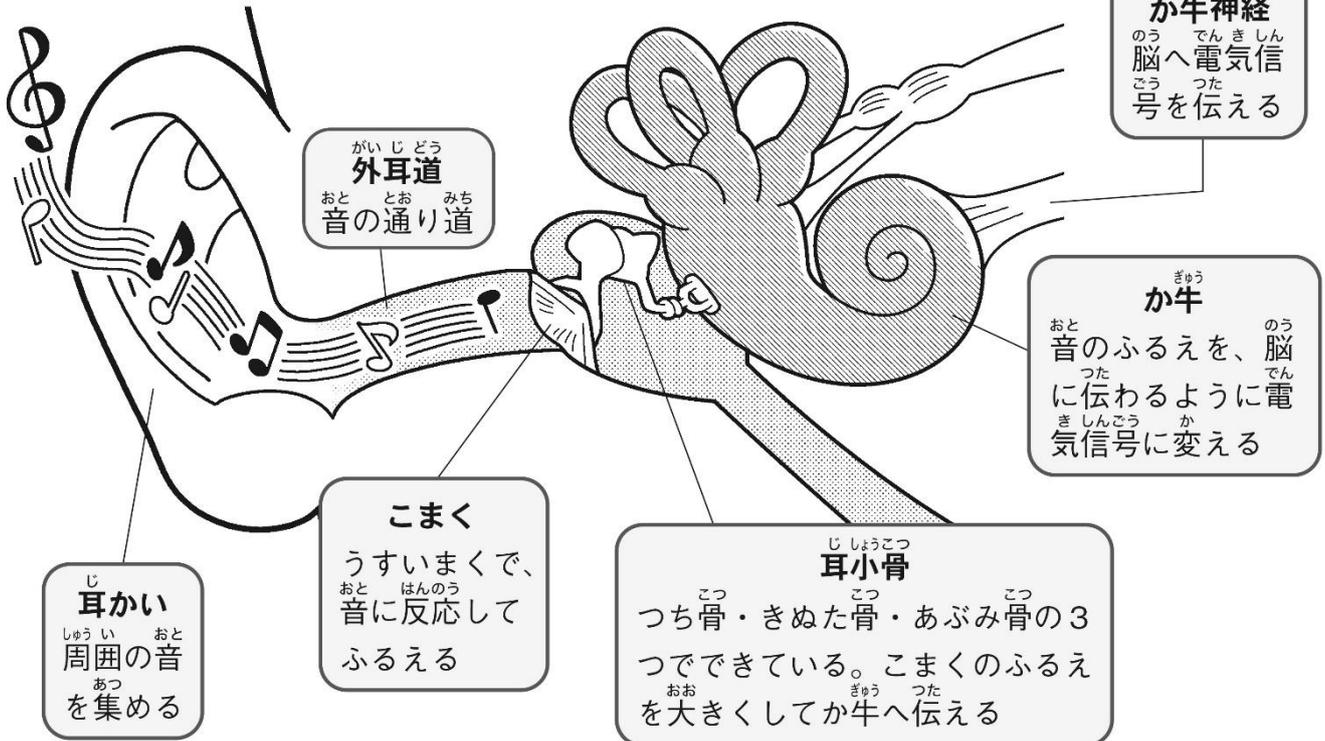
養護教諭 堀越 郁美

「三寒四温」という言葉を知っていますか。「寒い日が3日続いた後に、暖かい日が4日続く」という意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。脱ぎ着しやすい洋服を選ぶなど、自分で上手に服装を調節して、体調を崩さないようにしましょう。



3月3日は「3」の数字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから「耳の日」と言われるようになったそうです。この日をきっかけに、耳のことを考え、大切にしていきましょう。

耳のつくりと音の伝わり方



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

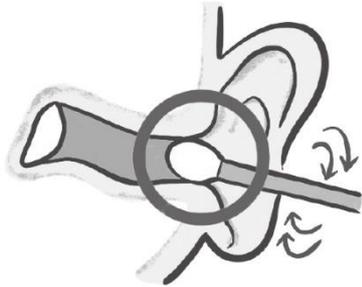
2、3週間に1回くらい



座っている



入口のあたりを優しくこする



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。3月9日は語呂合わせでサンキューの日です。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が思い浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておけるといいですね。

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。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

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。