

ほけんだより



みさき小学校
第12号
R5.3.1

ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活をチェック！



ねんかん けんこうてき す
1年間、健康的に過ごせたかな？ できたところはこれからもつづいて、
もういっ歩 だったところはなるべくできるようにこころがけていきましょう！



早ね早起きが
できた



毎日3食きち
んと食べた



好ききらいを
へらせた
(しなかった)



外で元気に遊んだ



こまめに手を
洗うようにした



天きなけが・
病気をしないよ
うに気を付けた



具合がよくない
ところを治した
(治すところがな
かった人もOK！)



食後にきちんと
歯をみがいた



友達となか
よくすごした

のうひんけつ き つ 脳貧血に気を付けよう！



卒業式や修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみがよく見られます。立った姿勢が続いて、脳に血がうまく回らなくなり、「脳貧血」という状態になるからです。ひどいときは、意識がなくなって倒れてしまうこともあります。式の間、気持ちが悪くなったり、めまいがしたりするようなときは無理をせず、その場に座りましょう。そして、近くの先生の声をかけてくださいね。

み み ひ 3月3日は耳の日です

み み もと ●耳そうじはトラブルの元！？

耳の中は「ベルトコンベア」のように、自然に耳あかを外に出すような仕組みになっています。そのため、基本的に耳そうじは必要ありません。逆に、耳あかを取ろうとして綿棒でこすることで、耳の炎症を起してしまうことも多いようです。どうしても気になるときは、**2～3週間に1回、耳の入り口に出た耳あかを軽くそうじする**ようにしましょう。



なんちょう ●ヘッドホン難聴をふせぐために…



曲を聴いたり、ゲームをしたりしているときに、ヘッドホンを使っている人も多いのではないのでしょうか。長時間、ヘッドホンで大きな音を聞いていると、耳の中が傷ついて、聞こえにくくなったり、めまいを起したりすることがあります。これを「ヘッドホン難聴」と言います。（イヤホンを使うときも同じことが起こります。）

「ヘッドホンを使う時間は1日1時間までとする」「ヘッドホンを使っている、他の人の会話が聞こえるくらいの音の大きさにする」などを心がけ、「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）」にならないように気を付けましょう。