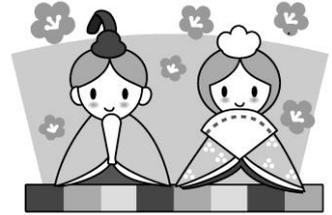




えがおのはな

1月は「行く」、2月は「逃げる」とよく言われるように早いものでもう、3月を迎えました。暖かい日が増えましたが、気温の上昇とともに花粉の飛散量も増え、花粉症の人にとってはつらい季節となりました。花粉症でない人も花粉をたくさん浴びると花粉症になるといわれています。なるべく花粉を体内に入れないよう工夫してあげてください。残り少ない3学期を、健康に気を付けて過ごせるよう家庭での配慮をお願いします。



お子様と一緒にチェック
してみてください。

1年間の生活 ふりかえりチェックシート

5段階で
ふりかえって
みよう!

5 4 3 2 1
はい (できた) ← → いいえ (できなかった)

3度の食事は
きちんととれた

こまめに体を
動かした

毎日の睡眠は
十分とれた

大きなケガや
病気をしなかった

悩みや心配事が
なかった

1年間、
体も心も
健康だった
と思う。

継続は力なり!

健康のために続けてほしい生活習慣

健康な毎日を送るために、下記のことにも
気を付けてください。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は 鏡を見てみがこう!</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロと カラダのスッキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき? あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる!</p>
-----------------------------------	--	---	--

3月3日は、

33(みみ)

耳の日

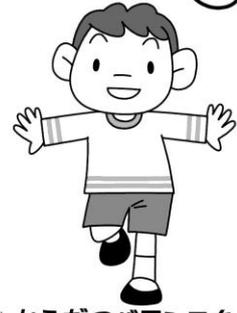


耳をたいせつにしましょう

耳はこんな働きをしています



★音をきく



★からだのバランスをとる

ヘッドフォン、イヤフォンを使う時には…



音量はしぼった状態から徐々に大きくして調節しよう

長時間使わず、耳を休ませよう

ヘッドフォンをしながら歩いたり、乗り物に乗ったりしないようにしましょう



ヘッドフォン難聴とは

ヘッドフォンで大きな音を長時間聴き続けると、難聴（聴く力が低下すること）になることがあります。場合によっては、生涯にわたって難聴になってしまうことも…

*異常を感じたら耳鼻科を受診しましょう。

～上手に鼻をかめますか？～

鼻をかむとき、強くかんだり、両方の鼻をいっぺんにかんだりすると、耳管を通じて鼻から耳に細菌が入り込み中耳炎になることがあります。鼻は片方ずつやさしくかむよう、おうちでも教えてあげてください。



かた片がわずっかもうね。

病気の治療、医療機関での検査は済みましたか？

- ★むし歯は自然には治りません。また、新年度には健康診断もあります。今年度中に受診するようお願いします。
- ★視力が低い人も年に一度は、検査を受けてください。弱視など、視力低下の原因によっては、放っておくと治療効果が上がりにくくなることもあります。
- ★色覚検査で、異常の疑いがあった場合も一度眼科で検査を受けるようお願いします。
- ★受診後は専用の用紙で結果をお知らせください。
- ★また、今後、再発、悪化しないよう予防に努めましょう。

