

ほけんだより

令和7年2月28日

すくすく 3月

芝西小学校 保健室

しんねんとすこ 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。この一年を振り返って、なにが一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、ぜひ気持ちを伝えておきたいですね。



がつ か みみ ひ
3月3日は耳の日!

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け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

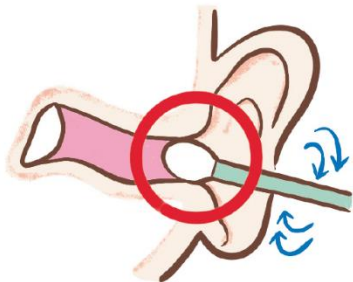
2、3週間に1回くらい



座ってする



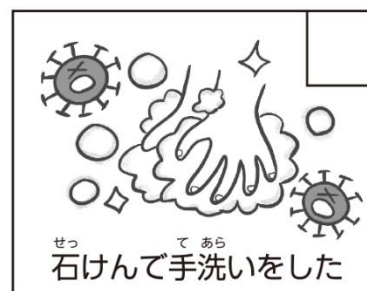
入口のあたりを優しくこする



3月の保健目標



1年間の健康生活をふりかえろう



1年間の記録



来室者	ケガ	病気
1003人	494人	373人

なんだかつかれたな…そんなときは

ネコに学ぶ生き方のコツ

もっと自由に快適に生活したいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

- 【真似したい行動】
- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい!）
 - 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉をゆるめる）
 - お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
 - やわらかな毛布に包まれる
 - 周りの人と挨拶する
 - 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
 - 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

