

## 耳を健康に

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日ごろから気をつけるようにしましょう。

- ① 耳をつめでひっかいたり、強くひっぱらない
- ② 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う
- ③ 鼻をかむときは、片方ずつ静かに
- ④ 耳のそばで、大きな音や声をださない



### 耳の健康チェック

こんな症状があれば耳鼻科に相談を

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない。
- テレビの音量を大きくしたり、近づいて見る。
- 会話をしていて、何度も聞き返す。
- 話しかけられてもぼんやりしたり、後から聞き返したりすることが多い。
- よく耳を触っている。



たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。進級・進学する子どもたちの姿を見るのが楽しみです。

毎月、保健だよりを読んでいただきありがとうございます。今年度も新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、保護者の皆さまには様々なご協力をいただき、あらためて感謝申し上げます。負担になることも多かったと思いますが、ご理解いただきありがとうございました。

みんなが元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月も引き続き感染症予防に努めていきたいと思っております。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。



- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた