

ほけんたより 3月

H31.3.1 徳島文理小学校 保健室

3月になり、少しずつ春を感じられるようになってきました。

3月は節目の月です。1～5年生は進級を、6年生は卒業を目前に控えています。元気な姿で1年をしめくり、万全の状態です。4月からのスタートがきれるようにしましょう。

できたものは、をつけてね。いくつあったかな？



毎朝朝ごはんを
しっかり食べた



早寝早起き
をした



外から帰ったら
手洗い・うがい
をした



大きな病気やけ
がをしなかった



体をいつもせい
けつにしていた



友達となかよく
あそべた



外でたくさん
あそんだ

3月3日は耳の日



飛行機での耳の痛み要注意！ 航空性中耳炎

航空性中耳炎って？

飛行機の離着陸時の急激な気圧変化で起こる、急性中耳炎の一種です。

症状は？

耳が痛くなったり、詰まった感じになったり、耳鳴りがしたりします。軽症であれば数分～数時間でおさまりますが、重症だと症状が数週間続くこともあります。

予防法は？

つばを飲み込んだり、飴を舐めたりすると効果があります。カゼやアレルギー性鼻炎にかかっていると起こりやすいので、飛行機に乗るまでに治療しておくのも大事です。

くつ こんなはき方してないかな？

最近足が痛いAさん。なんでだろう？
くつのはき方を見てみよう。



かかとをふんでいる
くつをはくときに
テープ・ひもをしめ直さない

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったらまはっていると、足を上手に固定できません。

こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

正しいくつのはき方

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。

