ほけんだより３月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和５年３月号　柿岡小保健室

日中は寒さが和らぐ日が増え、春の訪れを感じる季節になってきました。もうすぐ新しい学年に変わりますね。

今年度も新型コロナウイルス感染症予防のために、マスク着用や毎朝の健康観察、手洗い・うがい、消毒などご協力ありがとうございました。

中耳炎に注意

中耳炎には、細菌やウイルスが入り、痛みや熱が出る急性中耳炎とねんまくからにじみ出た液体がたまって、聞こえが悪くなるしん出性中耳炎があります。

中耳炎にかからないようにするためには？

★かぜをひかないように注意する

★鼻を強くすすらない

★鼻をかむときは、片方ずつそっとかむ

鼻のかみ方

①ティッシュで片側の鼻の穴をふさぎ、口から息を吸いこむ

②口を閉じ、ゆっくりと鼻から小刻みに息を出して、鼻をかむ

③①と反対側の鼻の穴をふさぎ、再び②を行う

両方の鼻をかみ終えたら、ティッシュで鼻水をきちんとぬぐって、ごみ箱に捨て、手を石けんで洗いましょう。

おうちのかたへ

✿健康手帳について

ご確認後、６年生以外は学校までお戻しくださいますようお願いします。

✿ハンカチ・ティッシュについて

花粉症の季節です。持参のティッシュがなくなって、教室にあるロールティッシュで鼻をかんでいる児童を見かけます。ロールティッシュは硬いので、鼻下を痛めてしまう可能性があります。ティッシュを多めに持たせるようお願いします。合わせて、ハンカチのご確認もよろしくお願いいたします。

校内 オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。