



# ほけんだより

附属中保健室  
令和6年3月



## ～春は活動の季節です～

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。みなさんにとって、春は進級、進学など新年度の時期。元気に活動できるよう、心と体の準備をしておきましょう。

## 3月3日は耳の日 ～耳を大切にしよう！～

みなさんは、耳の健康について考えたことはありますか？タブレットやパソコンでイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用は難聴になるリスクがありとても危険です！イヤホンをつけているときでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回は耳を休ませるなどの予防対策をしましょう。

### やってみよう！ 基本的な手話

「こんにちは」



両手の人差し指を  
向かい合わせて曲げる

「さようなら」



手のひらを相手に向け  
左右に振る

「ありがとう」



右手を左手の甲に  
乗せたあとに上げる

「ごめんねさーい」



親指と人差し指で  
眉間の前でつまんで下ろす

### 知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにとびくりにすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

### 花粉症は大丈夫ですか？

花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。

