

ひと  
おうちの人といっしょによんでください



令和3年3月3日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭

あさばん はださむ ひるま あた ひ はる ようき かん ひ ふ  
朝晩はまだ肌寒いですが、昼間は暖かい日も多くなり、春らしい陽気を感じる日が増えてきました。

しんきゅう そつぎょう すこ いま ともだち せいかつ すこ いちにいちにち  
進級・卒業まであと少となりました。今のクラスの友達との生活もあと少しです。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

いちねんかん こころ からだ せいちょう おも しんちょう の  
この一年間で、みなさんは心も体も成長したと思います。身長が伸びたり、がまんができるようになったり、それぞれの成長があったのではないのでしょうか。自分の一年間を振り返り、来年度に生かしましょう。



## いちねんかん せいかつ ふ かえ 一年間の生活を振り返ろう

した ひょう つか じぶん いちねんかん せいかつ ふ かえ  
下のチェック表を使って、自分の一年間の生活を振り返ってみましょう。

### だいたい毎日

- はやねはやお  
早寝早起きができましたか？
- からだ うご あそ  
体を動かして遊べましたか？
- す きら た  
好き嫌いをせずになんでも食べることができましたか？
- にち かい は  
1日2回歯みがきできましたか？
- て あら  
うがい・手洗いができましたか？
- あいさつ が できましたか？
- き こうどう  
けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- き じかん まも  
ゲームなどをするときには決めた時間を守ることができましたか？



いくつチェックができましたか？できていたところは、自分をほめて、これからも続けていきましょう。できていなかったところは、これからできるように、気をつけてみてください。新年度に向けて、健康に過ごすことができるように、今から準備しておきましょう。



さん(み)がつ みつか  
**3月3日**  
 みみ ひ  
**耳の日**

だ い じ な 耳 こん な こ と は **NG** です !!

たたく

ひっぱる

そばでさげば



ただ みみ  
**正しい耳そうじのしかた**

**やりすぎ注意**

1か月に1回  
 くらいで

**かたいもの注意**

耳かきではなく  
 綿棒を使おう

**ゴリゴリ注意**

軽くクルクル  
 と回すように

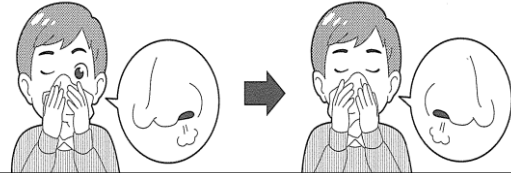
**つつこみすぎ注意**

奥まで入れない  
 入り口から 1.5 cm  
 くらいまで

ふだんはお風呂  
 の後にタオルを  
 指でまいてクル  
 っとひとふき



耳と鼻はつながっています。鼻水を勢いよく  
 吸い込むと、耳管を通じて耳の中にも細菌が  
 入り込むことがあります。鼻水は吸い込まずに、こ  
 まめにかんで外に出すことが大切です。鼻をかむと  
 きは、片方の鼻の穴をふさぎ、反対の鼻から小刻み  
 に息を出して、かみましょう。



**はじめよう！花粉症対策**

晴れていて暖かい日、くしゃみや鼻水、頭がぼんやりする…といった症状を訴えて保健室へ  
 訪れる人がみられるようになってきました。もしかすると花粉症による症状の可能性もあります。  
 花粉症でも、風邪のように37度台の微熱が出ることもあります。また、花粉症は、昨年までは症状  
 が出なかったとしても、突然発症することがあります。数日間、目や鼻のつらい症状が改善され  
 ない場合は、一度耳鼻科や眼科を受診することをおすすめします。

さらに、病院でもらった薬の内服だけでなく、花粉をつけないように気を付けて生活すること  
 で、つらい花粉症の症状をやわらげることができます。

**花粉がよく飛ぶのはこんな日**

- 晴れて、気温が高い
- 前日の雨が
- 乾燥して風が強い

**花粉をつけない1日にしよう**

できなかったことは、花粉に色をぬろう

**花粉が多い日は**

できるだけ外に出ない

**外に出るときは**

花粉が落ちやすいツルツルした上着で

**外に出るときは**

めがね・マスク・ぼうしをつける

**家に入る前に**

花粉をよくはらう

**家に帰ったら**

うがい・手洗い・顔や目を洗う

花粉にたくさん色がついた人は、つけない生活にチェンジしよう