

3月3日は耳の日です!!  
耳を大切にしよう!!



今月は保健委員1年生が  
記事を作成しました!

## 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ということ。
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとでビックリすること。
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと。



イヤホンやヘッドホンを使うときは音量に注意しよう

皆さんヘッドホンやイヤホンを使って音楽を聴いたり、ゲームをすることも多いのではないのでしょうか。イヤホンやヘッドホンで大きな音を聴いていると、耳が聞こえにくくなってしまうことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。

耳そじは手前をやさしく

耳あかがつまると、耳がふさがったような感じがしたり、

耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。

耳そじは、2~3週間一度、綿棒で耳の入り口をやさしくふきとりましょう



4 5 6 7 8 9 10

## 1年間を振り返る

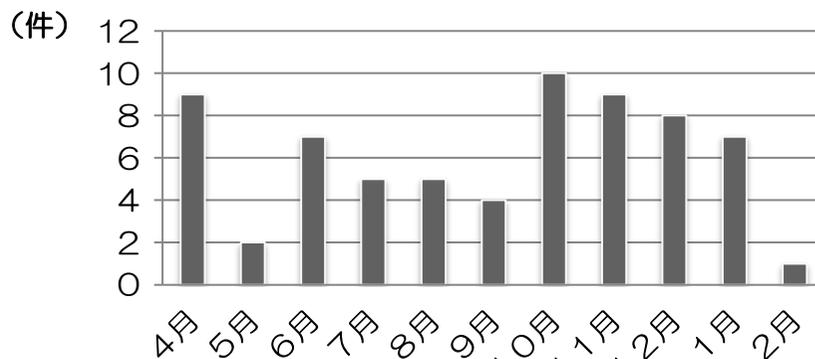
11 12 1 2 3



3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり、新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありましたか? 「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。来年度もより成長できますように。

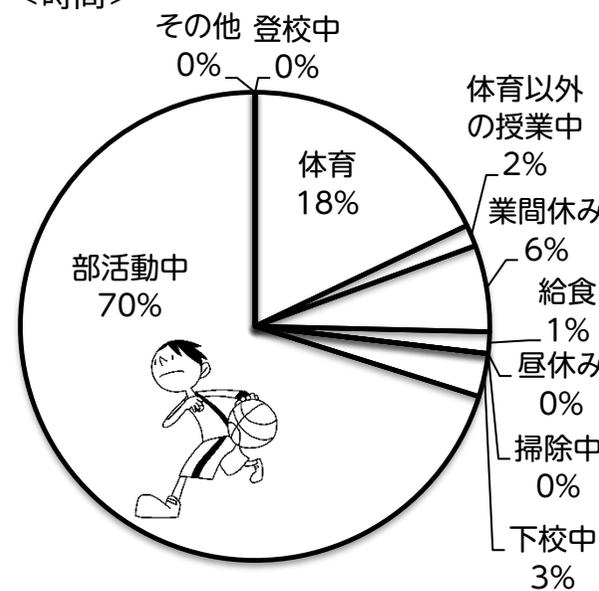
## けがの部位と種類ランキング

■大きなけが(病院を受診したけが)に関して

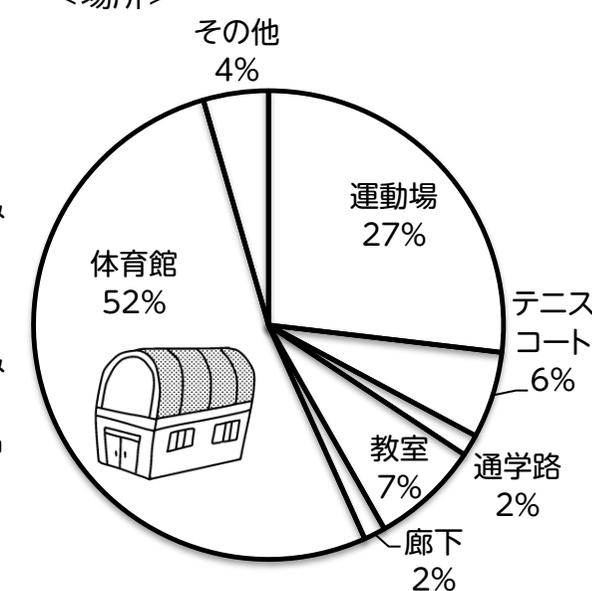


- 1 足関節の捻挫(10件)
- 2 手指の打撲(9件)
- 3 手指の骨折(8件)

<時間>



<場所>



今年度、年間の大きなけがは67件でした。

「足関節の捻挫」に関しては、ジャンプして着地をしたときの捻挫が多く、「手指のケガ」は、ボールをつかった運動時に発生していることがほとんどでした。運動をする前にしっかり足首や手指をほぐしてからスポーツを楽しみましょう!

