

# ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室  
平成24年3月1日発行

全国的にインフルエンザが大流行し、北小学校でも8クラスが学級閉鎖になるほど流行しました。お休みする人数は少なくなってきていますが、まだまだ気をぬかないで下さいね!!  
残り少ない学期も、元気に楽しく過ごしましょう。

## 3月のほけんもくひょう

けんこうについて  
1年間も  
ふりかえろう



## 1年間をふりかえろう

毎朝、起きた時に起きる事ができた。

あき、きらいせずなんでもたべることができた。

元気よくあいさつができた。

友だちとなかよくできた。

手あらいうがいをきちんとできた。

ゲームは、時間をきめてあそぶことができた。

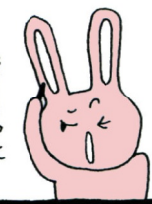
歯みがきを毎日わすれずできた。

できた? → ○  
まあまあ → △  
だめだ → ×

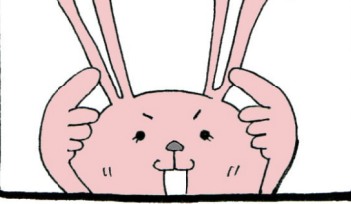
を□の中に書いてみよう!

### やりすぎに注意! 耳そうじ

耳そうじは、やりすぎると、耳の中が傷つく原因になります。耳あかは、自然に外におし出されてきますので、耳そうじは、ほどほどにめん棒でそっとしようね!

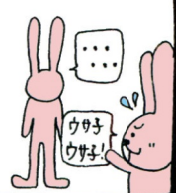
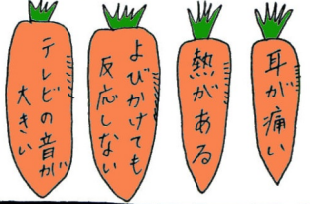


### 3月3日は 耳の日 みみにまわりをエトラ



### 気をつけたい病気 中耳炎

こまの肉側にある「中耳」に「うみかたまる」病気。とくに、子どもは炎症をおこしやすいので注意!!



インフルエンザをはじめとする感染症の予防の第一歩は「手あらい」です。手あらいは、水だけでなく、石けんを使ってあらいましょう。そして、あられたあとがポイント! 服でふく? ダメ? ダメです! きれいなハンカチでふきましょう。毎日きれいなハンカチをもって来てね。



2月に大流行したインフルエンザはA型でしたが、3月に入ってからは注意したいのがB型! 症状はA型とほぼ同じですが、流行期が少しずれているので、今からが本格的に注意が必要! 今まで以上に、手あらいうがいを忘れずに!

