

# けんこうだよ

進級をひかえたこの季節は、4月からの新しい生活への期待と不安でいっぱいになり、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法でのりきりましょう。心がリラックスできれば、元気に活動する力がわいてきます！自分に合うリラックス方法を見つけてくださいね。

## おすすめのリラックスほうほう



好きなおんがくをきく

好きなおやつを  
たべる



からだをうごかす



えをかく

お風呂にゆっくりはいる



たっぶりねる



## 耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじを  
たくさんする



鼻を思いっきり  
かむ



イヤホンで、大きな音を  
長い時間聞く



耳がイヤがることを  
しないように、  
毎日の生活の中で  
意識してくださいね

こんなときは  
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、  
早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのモ。



## 4月の予定（健康診断）

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 4月11日（木） | 発育測定3・4年        |
| 12日（金）   | 発育測定5・6年        |
| 16日（火）   | 発育測定2年          |
| 17日（水）   | 色覚検査申込書配布（4年）   |
| 18日（木）   | 発育測定1年・2～6年未測定者 |
| 22日（月）   | 聴力検査2・3年        |
| 24日（水）   | 聴力検査1・5年        |
| 25日（木）   | 心臓検診1・4年・昨年欠席者  |
| 30日（火）   | 視力検査4年          |



## 保護者の方へ

### 年度当初に提出していただく書類

26日に次の書類を青封筒に入れて配布します。

- ・保健調査票（6年間使用）
- ・児童連絡票（新しい用紙）
- ・心臓検診調査票（4年生のみ）



\* 春休み中に記入していただき、青封筒に入れて、4月9日（火）までに担任へ提出してください。

### 春休み中に、気になることがあれば受診を！

鼻炎やむし歯など、わかっているけど普段なかなか受診できていないものがありましたら、この春休み中に治療を済ませておいてください。