

ほけんだより

がつごう
3月号

令和8年3月 一宮市立木曾川東小学校

おうちのひとと読みましょう。

3月は今のクラスの仲間や先生と過ごす、最後の大切な1ヶ月です。保健室からみんなの様子を見てみると、友達と笑い合ったり、励まし合ったりする姿に、いつも温かい気持ちにさせてもらいました。離ればなれになる寂しさもありますが、ここで育んだ絆や思い出は、これからの皆さんの力になるはず。残りの日々を、笑顔で大切に過ごしましょう。

鼻水が出るのはどんなとき？

みなさんは、鼻水ってなんのためにあると思いますか？

鼻の内側には広い空間があり、そこはしめったねまくだでおわれています。このねまくだの下にある血管から水分が出て、「鼻腺」というところで鼻水が作られます。そして鼻水として鼻の内側に出てくるのです。



鼻水の
はたらき①

吸い込んだ空気を
しめらせる
(あたためる)

鼻水の
はたらき②

細菌やウイルスなど
体によくないものを
体外に追い出す

鼻をかむときは
やさしく
かもう！



鼻水が出るのはこんなとき！

寒いとき アレルギーで かぜをひいたとき



正しい自転車マナー

① 車道は がわを走ろう

② 歩道では、車道がわを 走ろう

③ で走らない

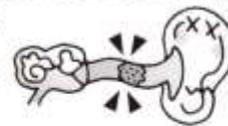
④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を通せるようにしましょう。

この1年、子どもたちの弾けるような笑顔に私自身もたくさんのパワーをもらいました。心から感謝しています。また、1年間「ほけんだより」を読んでいただき、ありがとうございました。