

まだまだ風は冷たいですが、少しずつ柔らかな春の日差しを感じるようになってきました。今のクラスでの生活も残すところあと1か月。そして、れもん組さんと過ごせる時間は残りわずかとなりました。限られた期間の中で、れもん組さんにたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。

## 耳を大切に



3月3日は耳の日

「み(3)み(3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。

## 耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合は耳鼻科で取ってもらいましょう。

耳を傷つけたり  
耳垢を奥へ押し  
込む原因にも！



耳掃除に注意！

## 知ってる？ 耳の役割

耳の役割といえば、すぐに「音を聞く」ことを思い浮かべますよね。音とは空気のふるえです。それが耳の奥へと伝わり、最終的に脳に届いて、私たちは音を認識しているのです。ちなみに、耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。また、耳の奥にはからだの回転やかたむきを感じとるセンサーがあって、耳は「からだのバランスを保つ」という役割も果たしています。



めまいなどを伴うことも  
耳が詰まった感じや耳鳴り、

片耳のことが多い  
(まれに両耳)

ある日突然  
聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

## 突発性難聴って？

## おしらせ

### ● 身体計測週間

すもも・かりん・れもん→3月9日(月)～13日(金)

いちご・あんず・きうい→3月16日(月)～19日(木)

### ● 健康診断→3月31日(火)

● 1歳6か月児健康診査対象児→令和6年5月生まれ

● 3歳5か月児健康診査対象児→令和4年7月生まれ

忘れずに受診しましょう。

3月は1年の締めくくりの月ですね。子どもたちがこの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せんか？1年間を振り返り、以下の項目についてお子さんと一緒にチェックしてみてください。今年できたことは1つの経験として、子どもたちの自信になります。そして、心と体の成長につながります。4月からもぜひ続けていってください。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい  
生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、  
適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んで  
しっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても  
仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つ  
ことができた

### 三寒四温

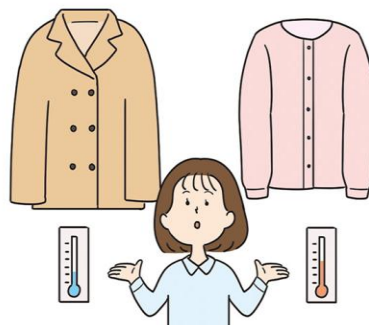
### 気温の変化

に気をつけて



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。



今年度もお世話になりました。  
ありがとうございました。

### 自分のからだに



「ありがとう！」