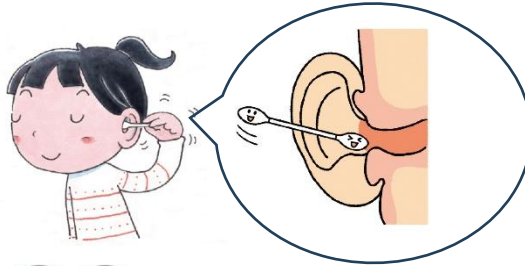




令和 8年 2月 27日
小平市立小平第一小学校
保健室

2月末は、インフルエンザB型に感染する子が多かったです。学級閉鎖も行いました。花粉も飛び始めて、花粉症の人はつらい時期に入りましたね。感染症対策も、花粉対策もしっかり行って、3月元気に過ごしましょう

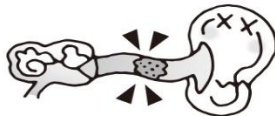


正しい耳そうじのしかたは？

「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。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



春休み中に治療しておこう



4月から健康診断が始まります。治療が必要な人は、春休み、時間のある時に受診をしておきましょう

6年生

