

ほけんだより 3月

令和2年3月 清風学園

手洗いのしかた

手を洗うことは、インフルエンザやかぜの予防に有効です。外から帰ってきたときや食事の前などに、石けんを泡立ててこまめに手を洗うようにしましょう。洗い終わったら、清潔なタオルやハンカチで水気を拭き取しましょう。



正しい爪の切り方



白い部分を少し残し、角を指より少し長く残していくこまめに切ります。



陥入爪

爪の両側が皮膚にくいこんで痛み、赤く腫れ、出血や化膿などを繰り返します。深爪が原因です。



巻き爪

きつい靴を履き続けると、爪も両側から押されるため、先の方でわん曲して、皮膚を挟み込み痛みを感じます。

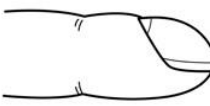
爪でわかる健康状態

さじ状爪 (スプーンネイル)



中央がくぼんだスプーン状に反り返っている爪は、鉄欠乏性貧血が疑われます。

バチ状爪

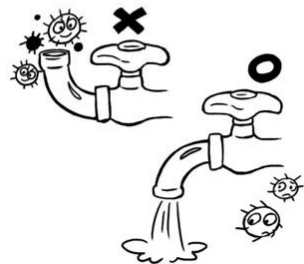


すべての指先が丸くふくらみ、爪が太鼓のバチのように見える場合は、肺や心臓に疾患が疑われます。

学年の締めくくりの月です。3年生には3年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。

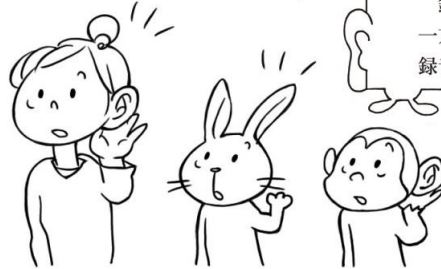
みんなで使う水道です

手洗い場の水道を使った後は、蛇口が下向きになっているかを確認しましょう。上向きになった状態だと、水がたまって細菌が繁殖してしまいます。



ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

寒いからといって、ポケットに手を入れたまま歩いている人はいませんか？ つまずいたとき、とっさに手が出ないのととても危ないです。手袋をして、手はポケットから出して歩きましょう。



耳よりかわら版 録音するとどうして自分の声と違って聞こえるの？



録音された自分の声を聞いて「なんだか変だな」と思ったことはありませんか？ この違和感には、理由があるのです。私たちが聞く音は、2種類の伝わり方があります。

1 空気を伝わった音

空気のふるえがこまかく伝わって聞こえる

2 骨を伝わった音

声帯のふるえが頭や首の骨を伝わって聞こえる

録音した声を流すと、①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人も、この聞こえ方。一方、いつもの自分の声は、①と②の両方の音のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがなく、変な感じがするというわけです。

3月3日は耳の日

鼻のかみ方 how-to



両方の鼻を一度にかむ

力まかせにかむ

鼻水には細菌やウイルスが含まれているので、中耳炎など病気の原因になることがあります。

反対側の鼻をおさえ、片方ずつ

しっかり口から息を吸う

ゆっくり、少しずつかむ



通学で電車を使うみなさんへ

多くの人が行き交う駅や車内では、自分や周りの人が安全に移動できるように、周囲に気を配りましょう。



プラットフォームでは白線・黄色線の内側を通る

妊婦さん、けがをしている人、具合が悪い人、お年寄りを優先する

駆け込み乗車をしない

友だちといるときも周りの様子に気を配る

卒業 おめでとう

