



春の暖かい風が吹く季節になりました。3月は締めくくりの月。自分が成長したことや頑張ったことを振り返り、4月からまた元気な心と体でスタートしましょう。

## 3月3日は“耳の日”

耳をたたいたり、耳のそばで大きな音を出したりしないようにしましょう。

耳あかは、やさしく、ソフトにぞうじしましょう。

耳と鼻はつながっています。鼻をかむときは、強くかまず、片ほうずつ静かにかみましょう。

## みみの はたらき

①音を聞く

②音の方向を知る

③からだのバランスをとる

**綿棒で耳の入口を  
軽くなでるだけでOK**

がる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。

**月1~2回でOK**

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



## 3月3日は 正しい耳掃除

カサカサさん

**耳かき棒OK**

ベトベトさん

**綿棒のみ**

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を  
しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

**毎朝の検温と健康チェックをありがとうございます。**

毎朝、健康観察カードへのご記入、ありがとうございます。  
春休みも毎日チェックをして、体調を確認してください。3月末に「春休みの健康観察カード」お渡しします。

現在の1年生から5年生は、4月5日（火）に学校へ持ってきてください。  
現在の6年生で4月から湯河原中学校へ入学する人は、後日配付される「中学校の健康観察カード」に体温等を記入して、入学式に持参してください。3月の健康観察カードは4月末日までご家庭で保管をしてください。