



みなさん、こんにちは。

「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

No. 9

R6 年 3 月 21 日
発行

第 9 回は

けんこう
みみ 耳の健康



みみ 耳がイヤがることを しないように、

まいにち せいかつ なか いしき
毎日の生活の中で 意識しましょう！

みみ ear 耳がイヤ〜なこと、していないかな？

みみ 耳そうじを
たくさんする



イヤ〜

はな おち 鼻を思いつきり
かむ



イヤ〜

おお おと イヤホンで、大きな音を
なが き 長い時間聴く



イヤ〜



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いつきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



6月から始まった HKP 通信は楽しく読んでもらえたかな？
ぜひ1〜7も、もう一度見返して見てね！

春休みは、今までの HKP 通信に書いてあったことを思い出して健康に気を付けて過ごし、元気に新年度をむかえましょう！

