

すくすく 保健室

2月中 旬 ごろから、少しずつ日差しが暖かくなってきて、春の訪れを感じます。しかし寒暖差が激しい時期がまだまだ続きますので、寒い時は重ね着をして、風邪を引かないようにしましょう。

3月の保健目標 「耳を大切にしよう」

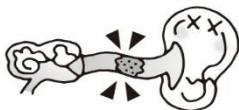
3月3日は耳の日



「3」の字が耳の形に似ていること、み（3）み（3）の語呂合わせから、3月3日は「耳の日」といわれるようになりました。普段私たちが会話をしたり、音に合わせて体を動かしたり、体のバランスを保つことができたりするのは、耳のおかげです。そんな耳を大切にしましょう。

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。

耳が変 こんなときは病院へ



聞こえにくい

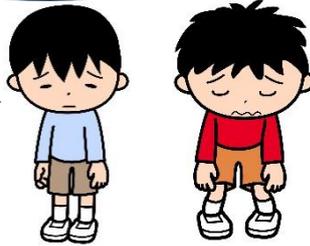
耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

こころと体はつながっている!?

こころが悲しいと食欲がなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。



おなかがすくと、やる気がでなかったりイライラしたりすることがあります。

このように、心と体はつながっているのです。どちらかが健康でなくなってしまうと、もう一方も健康でなくなってしまうかもしれません。

☆毎日の健康観察で、「今日は心の元気がないな」と思ったら…

先生や友達と話したり、体を動かしたり、お気に入りの本を読んだりすることで、気持ちがリラックスすることがあります。ほけんの先生は、ゆっくりお風呂に入ったり、サウナで体を温めたりすることでリフレッシュしています。みなさんの好きなことや、夢中になれることは何ですか？自分で、気持ちが楽になる方法を見つけましょう！



今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち			
 早寝早起きをした	 毎日3食きちんと食べた	 外から帰ったら 手洗い・うがいをした	 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	
 週に3回は外で遊んだ	 毎食後と寝る前に 歯みがきをした	 気になることがあるときは 病院に行った	 友だちと仲良くできた	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。

一つでも当てはまったら

耳鼻科に行きましょう。

