

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R 7. 3. 3
幸田中学校 保健室
No. 13
Hello, how are you doing?

< 3月の保健目標 > 健康生活を振り返ろう



いよいよ3年生は卒業ですね！中学校3年間、そして義務教育期間9年間の最後になります。どんな日々でしたか？楽しかったこと、つらかったこと、いろいろあったと思います。これからは新しい場所でたくさんの経験をし、素敵な思い出を作ってほしいと思います。そしてなにより、これからの毎日を健康で元気に過ごせることを祈っています。

1、2年生はもうすぐ次の学年に上がります。今年1年、健康的な生活を送っていたでしょうか。新しい学年を元気に過ごすためにも、今年的生活を振り返って3月中に規則正しい生活習慣にしていけるといいですね。

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時季でもあります。日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、体感温度を調節しましょう。

6月
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月
目にやさしい生活
心がけましたか？

11月
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

耳そじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmくらいまでにする
（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そじをしすぎない
（1か月に1～2回くらい）

