

3月に入り、今年度も残りわずかですね。少しずつ寒さも和らぎ過ごしやすいい日が増えてきたように思います。ところで3月3日は何の日か知っていますか? ひな祭りの日ですが、実は『耳の日』でもあります。数字の「3」が耳の形に似ているためです。耳は音をきくだけでなく、体のバランスを取る役目もあります。回転すると目が回ったり乗り物酔いしたりするのも耳が関係しているのです。

耳を大切に、3月も元気に過ごしていきましょう。



音に気づくことの大切さ

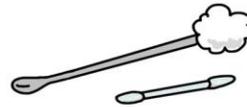
ヘッドホンやイヤホンで、音楽などを聞きながらスマートフォンを見て歩いたり、自転車で乗ったりしている人がいます。そんなとき、もしも近くに人がいたら? 後ろから自動車が近づいてきていたら? 気づくことができず、大きな事故につながる可能性があります。人の声や歩く音、自転車や電車が走ってくる音などが聞こえるからこそ、気づくことができるのです。ですから、「ながらスマホ」はせず、まわりの音や声に気づくようにしてくださいね。



耳そうじのポイントは? ㉿

私たちの耳は大切な役目をもっています。中にたまった「耳あか」もこまめにそうじを...と思いがちですが、じつは耳あかには耳をまもるはたらきがあり、むりにとることはしないほうがいいといわれています。ただ、耳あかがたまりすぎてかたまってしまうと(※「じこうせんそく」といいます)自分ではとれず、耳鼻科でお医者さんにとってもらうことになるので気をつけましょう。

また、耳そうじをするときに力が強すぎたり、耳かきなどを奥まで入れすぎたりすると、耳の中につながる「がいじどう」や、音を聞くためにかかせない「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。しんぱいな人は、お医者さんにやってもらうようにしましょう。



1年間の健康生活を振り返ろう

今年1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気を付けていましたか?

保健室の1年間

あなたが取り組めた項目をチェックしてみましょう!

スタート

<p>はや 早ね・早起きできた</p>	<p>あさ 朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>しょくご 食後、歯みがきをした</p>
<p>ひょうき けが・病気をしなかった</p>	<p>まいにち 毎日を動かしした</p>	<p>まいにち 毎日うんちをした</p>
<p>て 手はせっけんで洗った</p>	<p>ハンカチは毎日持ち歩いた</p>	<p>スマホやゲームは時間を守って使った</p>

ゴール

けがで保健室に来た人 **970** 人

病気で保健室に来た人 **393** 人

多かったけが **すりきず**

多かった病気 **頭痛(ずつ)**

1年間、保健だよりを読んでくれてありがとうございました。今後も、みなさんの健康に役立つお話をお伝えしていきますので、生活に活かしてもらえると嬉しいです。

4月から毎日元気に過ごせるように、春休みも病気やけがに気を付けて過ごしていきましょう。