

ほけんだより 3月

岩国市立美和中学校
保健室

3年生が卒業し、3学期も残りわずかとなりました。3月は1年間のまとめと次の学年への準備をする時期です。この1年で、みなさんはきっとたくさんレベルアップしていると思います。来年度もたくさんの方に挑戦し、たくましく成長してください。

また、2年生は最高学年に、1年生は先輩になります。後輩の手本となるような学校生活を送り、何事にも一生懸命取り組みましょう！



今月は“耳”について

お話します！



耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



耳がイヤ〜なこと、してないかな？

耳掃除をたくさんする



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、耳掃除は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。



鼻を思いっきりかむ



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、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。



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



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時間だけにしよう。



耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しよう。



令和5年度の自分の健康面・衛生
面・生活面を振り返ってみよう！

えいせい



- ①病気やケガをしたときの経験を、予防や対処^{たいしよ}につなげることができたか
- ②規則正しい生活を意識することができたか
- ③毎日朝ご飯を食べたか
- ④ハンカチを毎日持ってきたか
- ⑤感染症対策を意識して行うことができたか
- ⑥身の回りの清潔^{せいけつ}を保つことができたか
- ⑦爪をきちんと整えていたか
- ⑧帰宅後必ず手洗いうがいを実施したか
- ⑨友達や周りの人に対して思いやりのある言動をとることができたか
- ⑩目上の人に正しい言葉遣い^{づか}ができたか



保健室を利用する人のほとんどが、生活リズムの乱れです。ゲームやスマホの使用時間は適切ですか？夜更かしをしていませんか？

自分の生活をもう一度振り返り、来年度がよいスタートが切れるようにしましょう。

はるやす 春休みの過ごし方

<p>は</p> <p>は ちりょう 歯の治療は 済んでいますか？ ほかにも気になる ところがあれば ちりょう 治療しておきましょう。</p>	<p>る</p> <p>はるやす ルーズな生活に ならないよう休み中も はやねはやお 早寝早起きをつけ、 ちようしよく 朝食もきちんと 摂りましょう。</p>	<p>やす</p> <p>やりすぎないよう スマホは使用時間を 決めて守りましょう。 たまには電源オフの 日も！</p>	<p>あ</p> <p>ストレスが たまっていませんか？ 休みを利用して 上手に気分転換を 図りましょう。</p>	<p>み</p> <p>身のまわりを 整理し、新年度を 快適な状態でスタート できるようにして おきましょう。</p>
--	--	---	--	--