

おひさま

大浜小 保健だより

令和7年3月21日 春休み号



3月の保健目標：健康生活の反省をし、次年度の計画を立てよう！

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら○、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

□ 早寝早起きができた

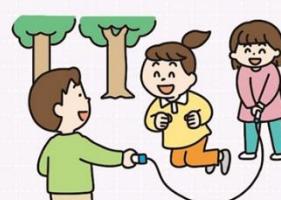


□ 毎日3食きちんと食べた

□ 食べ物のすききらいをへらせた

□ 元気に運動した

□ 外から帰った後、手洗いした



□ 大きなけが・病気をしなかった

□ 友だちとなかよく過ごした

□ 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（○や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で○や○になるように、がんばっていきましょう。

耳の健康チェック！

□ 耳鳴りがする

□ 聞こえが悪い

□ 耳が痛い



ここに心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。

耳そう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。

もし奥まで耳そうじをすると、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、耳そうじをしすぎると、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。

耳そうじをするときは、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ぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）



- 耳の中がカサカサしたり、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



- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。