

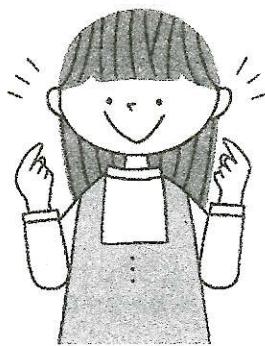
川口市立朝日東小学校
保健室
令和6年3月4日

いよいよ3月、令和5年度最後の月になりました。授業では、今年1年間の締めくくりをする機会が多いのではないのでしょうか？朝東っ子の皆さんには、ぜひ健康面でも今年1年の締めくくりをしてもらいたいと思います。早寝早起き、朝ごはん、歯みがき、運動…欠かさずに行うことはできていますか？まだ足りないな、と思うことがあれば、今年度最後の締めくくり、意識して取り組んでみましょう！

3月3日は「耳の日」！耳を大切にできていますか？

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



□ 耳鳴りがする



□ 聞こえが悪い



□ 耳が痛い



□ めまいがする

中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



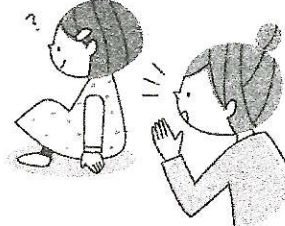
急に炎症が起り
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

分泌性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



花粉症にも、エチケット??

かぜ・インフルエンザの流行を予防するための“せきエチケット”。この冬もみなさんがしっかり守っている様子が見られました。一方、だんだんと症状が見られるようになった花粉症。感染症ではないので“せきエチケット”のようなまわりへの気づかいはいらない？ いいえ、花粉症にも同じように、それも症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出した後、服やからだについた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってほしいのです。

