

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなの
いのちをたいせつにしよう。
2024年(令和6年)3月5日



保健室 1年間の記録



来室者

1142

人

ケガ

721

人

病気

368

人

(3月1日まで)

★おすすめのリラックス方法★

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

ケガや病気のほかに、話をしにきた人、身長をはかりにきた人、体や心に関する本を読み
にきた人などもありました。

みなさんは今年1年間、健康に気をつけて過ごすことはできましたか？ 春休み、そして新学期を
元気にむかえることができるよう、これからも病気やけがに気をつけて過ごしていきましょう。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじを
たくさんする

イヤ〜

鼻を思いっきり
かむ

イヤ〜

イヤホンで 大きな音を
長い時間聴く

イヤ〜

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、
早めに受診しましょう。

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、耳そうじは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。



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。



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
けにするのも。



耳垢にもやくわり？

「耳あか」の正体は、古い皮ふがはがれて、
あぶらやホコリと混ざったもの。そう聞くと
なんだか汚そうですが、耳あかには様々な
役割があります。

- 殺菌効果があり、耳の中で細菌が
繁殖するのを防ぐ
- 耳の中(外耳道)が傷つかないように守る
- 苦みがあるため、虫などの進入を防ぐ



「耳あか」は、みなさんの耳を守ってくれ
ています。耳そうじをするときは、無理に
全部取らなくても大丈夫ですよ。

