ほけんだより 3月

R4.3
鏡山小
保健室

６年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この６年間の生活をふりかえって、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思いうかぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。また、それは誰かとくらべるものではなく、ちがっていてあたりまえ。あせったりおちこんだりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一歩ずつのぼっていってくださいね。

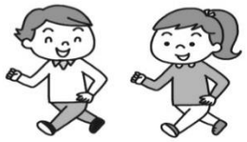
心も体も健康な1年をすごせたかな？

チェックしてみよう！

- □ 早ね早おきができた

- □ すききらいをせず何でも食べた

- □ こまめに体をうごかした



- □ せいけつな生活ができた（歯みがき、手洗い、うがいなど）

- □ 友だちと仲よくできた

- □ ストレスを上手に解消した

1年間で保健室を利用した人の数

～3月9日までの集計

保健室の利用件数 ・・・ 5240 件

ケガの手当てで来た人 3087 人
いちばん多かったケガ・・・ すりきず

体調が悪くて来た人2153人
いちばん多かった症状・・・ ずつう

※同じ人が1日に何回来ても１人として計算しています。
昨年度の保健室の利用件数は、６５０３人（３月１６日まで）でした。

耳そうじの大事なポイント

耳の入り口あたりをぬぐう感じで

耳あかは自然に外に出てきます

耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはキケン

そこに「耳垢」はありません。

耳の穴の長さは大人で約3.5㎝です。外側の３分の１は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の３分の２は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、１日に0.05㎜くらいの速さで外に向かって移動します。そして外側３分の１のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から３分の１までで十分。その奥に耳垢はないのです。

花粉症について

保健室にも、「目がかゆい」と言って来る人が出てきました。症状がひどくならないように普段からこんなことに気をつけましょう。

①外に出るときは
マスク・ぼうし・めがねをつける。

②家に入る前に
花粉をはらう。

③家に帰ったら
手洗い・うがい・顔を洗う。

花粉がよく飛ぶのはこんな日
- 晴れて気温が高い
- 前の日が雨
- 乾燥して風が強い

※症状がひどい人は、病院で飲み薬や目薬をもらいましょう。