

ほけんだより3月

R6.3
鏡山小
保健室

今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？
元気に楽しく過ごせましたか？毎日、元気に過ごせていること、学校に通えていること、
友達や家族がいてくれること。もしかすると、当たり前のように感じているかもしれま
せんが、実は幸せなことです。
みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。



耳をたいせつにしよう

みなさん、耳にやさしい生活を送れていますか？今年度の耳鼻科健診で、『耳あか』がたまっていると
言われた人が多くいました。『耳あか』がたまりすぎると、音が聞こえづらくなってしまふことがあります。
ときどき耳そ
じをしましょう。ただし、やりすぎには注意してください。

耳がイヤなこと、していないかな？

耳そじを
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

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時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 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。

1年間の記録



来室者	6269人
ケガ	3953人
病気	2228人

