

ほけんだより 3月

令和7年3月 松原市立松原第五中学校 保健室



今年度もあっという間にまとめの3月です。もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備の一つとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。

この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これから迎える新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために、「じゅうぶんに睡眠をとれていなかった」「朝食を食べていなかった」など、なぜそのとき病気やけがになったのかを改めて考えてみるのがとても大切なのです。

そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気に踏み出したいですね。



◆◆◆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。しかし、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまう恐れがあります。

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）

・耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科へ行って取ってもらう

・耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



◆◆◆保健室の利用状況◆◆◆

今年度の保健室利用状況がまとまりましたので、お知らせします。この学校でのけがや病気/不調などでどのくらいの人が保健室を利用したか、また、来室者が一番多かった時間/月、けがが一番多かった場所がどこなのか、みなさんもそれぞれに確認・分析して、来年度からの生活にいかしてくださいね。



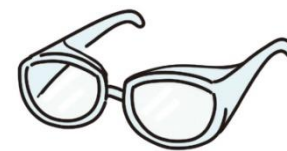
◆◆◆花粉症対策◆◆◆

花粉症の症状をおさえるためのポイントは、とにかく「花粉をからだにつけない・入れない」ことです。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



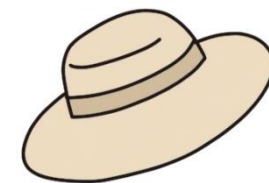
マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。



メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプの方が効果あり。



ぼうし

髪の毛には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。



コート

おもてがツルツルしているものがおすすめ。