

# 保健室だより 3月

上中学校  
心と体の健康号  
R6.3.12 発行

## 今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意

3月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくとお安心です。

4月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。



## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

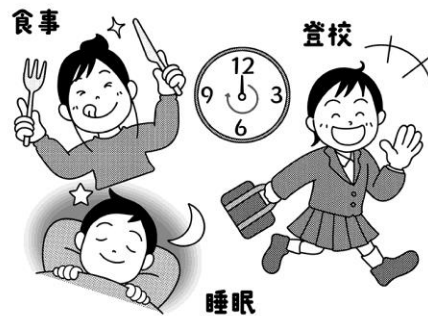


### 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる



## 必ずする? しなくていい? 耳そうじ

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし、近年では医学的に、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。



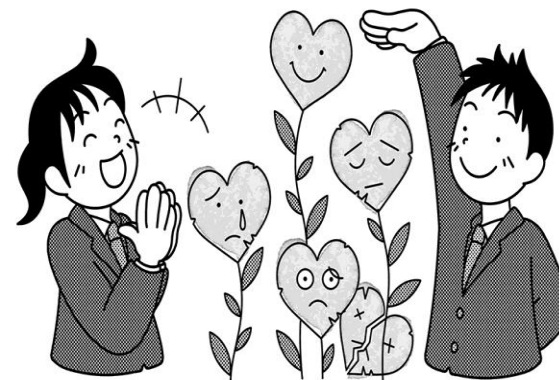
一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。自分で行う耳そうじでは、力を入れすぎたり綿棒や耳かきを深く入れすぎたり



して耳の中を傷める、また耳垢をかえて奥に押し込んでしまい、固まって「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。一方、耳垢には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるともされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルになる事例も起きているようです。耳鼻咽喉科で耳そうじに関するアドバイスを受けるのもよいかもしれませんね。

### 楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

R5年度 (R6.3.8まで)  
保健室利用者数

病気 364人

けが 303人

その他 23人