



生駒市立上中学校
保健室
2026年3月2日



冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、からだも心も整えましょう！

3月3日は耳の日です。耳そうじで取れる^{みみあか}耳垢は、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも、^{みみあか}耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的には耳そうじをする必要はありません。

それでも^{みみあか}耳垢が耳の中に詰まってしまい、耳が聞こえにくくなったり、耳に違和感が出たりすることがあります。この状態を^{じこうせんそく}耳垢栓塞と言います。毎年、耳鼻科検診ではお医者さんに^{じこうせんそく}耳垢栓塞と言われ、病院へ受診するようお勧めされる人がいます。



耳垢栓塞の原因

耳垢が
たまり過ぎる

耳そうじで
耳垢を奥に
押し込んでしまう

お風呂やプールで
耳の中に水が入り
耳垢が膨らんでしまう

やりすぎ注意！耳そうじ

^{じこうせんそく}耳垢栓塞は耳の入り口をそっとふく程度の耳そうじを2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、^{みみあか}耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。もし、おうちの人や自分では^{みみあか}耳垢が取りにくいほどの場合は病院で取ってもらうのがおすすめです。

理想的な耳そうじの仕方

2～3週間に
1回くらい



座ってする



入口あたりを
優しくこする



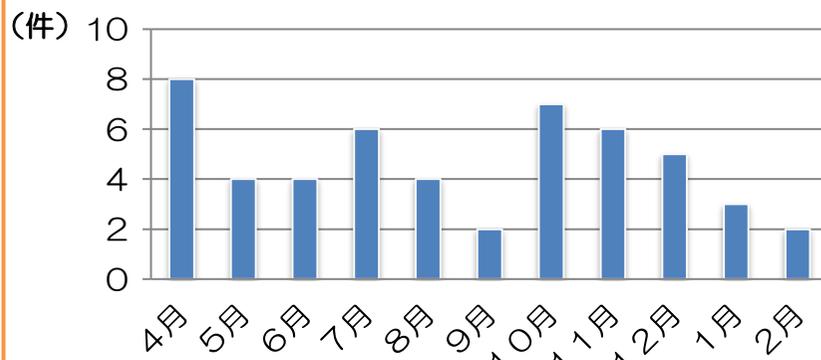
4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返る

11 12 1 2 3

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり、新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありましたか？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。来年度もより成長できますように。

■大きなけが（病院を受診したけが）に関して

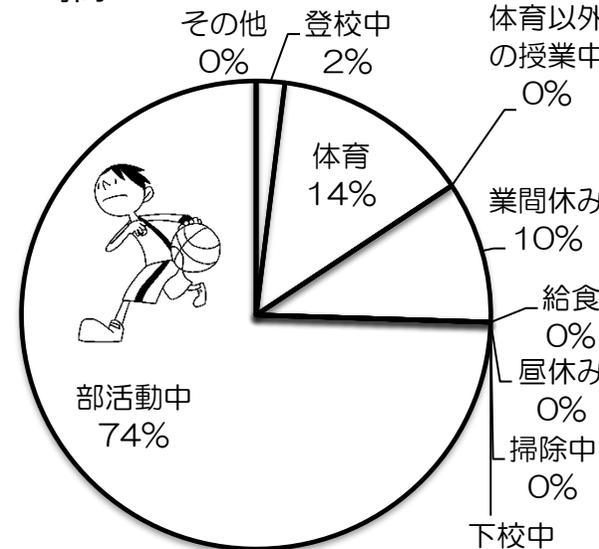


けがの部位と種類ランキング

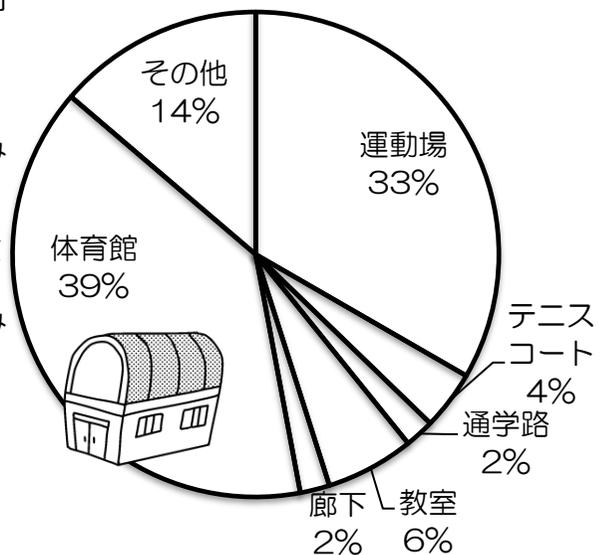


- 1 手指の打撲(7件)
- 2 手指の骨折(6件)
- 3 手関節の骨折(4件)

<時間>



<場所>



今年度、年間の大きなけがは51件でした。昨年度は67件でしたので、減っています！主に部活動(運動部)と体育でのケガが減少した結果です。一方、業間休み(授業の間の休み時間)でのケガは昨年度と同数ありました。落ち着いた学校生活を送るようにしましょうね。「手指のケガ」は、ボールをつかった運動時に発生していることがほとんどでした。運動をする前にしっかり手指をほぐしてからスポーツを楽しみましょう！

