吉舎中学校 保健室

## ほけんだより



令和4年3月14日 No.13

1年間 心も体も

少しずつ寒さが和らぎ、暖かい日も増えてきました。この 冬は雪の日も多く、春の訪れが例年以上に待ち遠しく感じら れました。

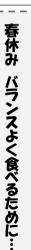
残すところ今年度もあと2週間!みなさんどんな1年間だったでしょうか?それぞれに、時には悩んだり、体調がすぐれない時もあったかと思います。けれど、いい時もあれば、うまくいかない時もあるものです。

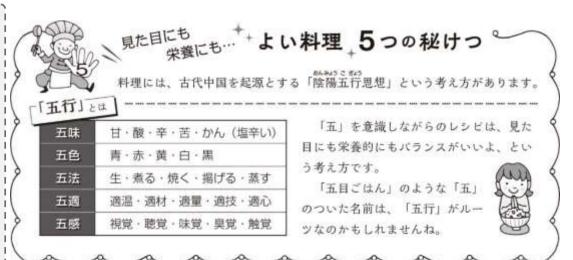
体調が悪いときには体を休めるように、なんとなく元気が出ない時も、心に休息や栄養が必要です。友達や家族と話をしたり、笑ったり、気分転換(読書など)する中で、元気が充電されていくことがあります。

不調の時には元気が出ていない自分も受け入れて、そんな時もあるさ!と自分をいた わる時間を作ってあげるようにしましょう。体も心もどんどん成長するこの時期は、自 分の心や体と向き合い、自分を知ることも必要なことです。

また周りに元気のない人がいたら、声をかけてあげられる人でありたいですね。

4月からはまた新しい1年のスタートです。やり残していることがある人は,4月までにやりきり,気持ちよくスタートできるように準備しておきましょう!





## 耳の耳寄りな話

(3月3日は 耳の日でした!) 300

耳 の穴の長さは大人で約3.5cm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、皮斗

は薄く、とてもデリケートです

この耳の穴には、すごい鏡能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、 目に0.05mmくらいの適さで外に向かって移動します。そして外開3 かの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。 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、耳の穴の外をで運ばれ 外にぼ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。 エスストは分割もくるなのしたでですね。

自分の声が途切れたり. ひびくような声に聞こえる 「キーン|「シーン| などの テレビなどの音を 大きくしないと聞こえない 音が常に鳴っている Communication あなたは 「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を 時々ふさがっている 感じがする 聞き直すことが多い 高い音や低い音だけが

## 自分の健康は自分で守っていこう!

耳の異常だけでなく、今年度受けた健康診断の結果、治療が必要なところがあった人は、今年度中に治療しておきましょう。異常があった検査結果をそのままにせず

治療したり病院に相談したりすることは、自分の体を自分で守っていく ために大切なことですよね。

おうちの人と相談して、春休みには治療が完了するようにしましょう!

