

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えます。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、なんとなく元気がでない時も、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！

春休み バランスよく食べるために…



見た目にも栄養にも…よい料理 5つの秘けつ

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん（塩辛い）
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。



耳の耳寄りな話

（3月3日は耳の日でした！）

そこに「耳垢」はありません

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は頭骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌液、ホ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、耳の穴の外まで運ばれ、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んですね。耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

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！

