令和６年 ３ 月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

だんだんと春の気配を感じるようになってきました。３年生はいよいよ卒業を迎え、それぞれ新しい道へと進み、１・２年生も次の学年への進級を控えています。残り１日１日を大切に過ごし、４月からの新たなスタートを元気に笑顔で迎えましょう。

３月３日は耳の日です

耳(ear)がイヤ～なこと、していないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは２～３週間に１回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。１時間聴いたら10分休む、１日１時間だけにするのも○。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

なんのマークか、知っていますか？

このマークは「耳が聞こえにくい・聞こえない」ことを知らせるマークで、「聞こえが不自由なので、配慮してください」とお願いするマークでもあります。病院などの窓口に「お手伝いします」という意味で掲げられていることもあります。

聞こえが不自由なことは、見た目にはわかりません。このため、人に誤解されたり、危険な目にあったり、困ることや不安なことがたくさんあります。

このマークを見せられたら、ゆっくり話したり、筆談をしたりして、コミュニケーションをとるように協力しましょう。簡単な手話なら、覚えておけるといいですね。

受験に向けて…睡眠のコツ

一・二年生も試験や試合等の大事な日に備え、日頃から良い睡眠を習慣にしましょう。

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。

☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。

あたりまえをありがとうに

これってあたりまえ？

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

３月９日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

進級・卒業の前に…

治療は済んでいますか？

メガネやコンタクトが合わなくなっている人やむし歯の治療が終わっていない人はいませんか？その他にも、健康診断結果のお知らせをもらって、そのままという人はいないでしょうか。そのままにしておくと、症状が進んでしまい、治療に時間がかかることもあります。春休みは受診時間を作りやすい良い機会です。まだ治療が終わっていない人はきちんと治療しておきましょう。病気やけが等で不調がある人も今のうちにしっかりと体調を整え、新学年に備えましょう！

毎日の健康チェックも忘れずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。
“４つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

健康チェック

- ☐ ぐっすり眠れた？
- ☐ 朝食はおいしく食べられた？
- ☐ バナナの形の茶色いうんちが出た？
- ☐ 運動不足になっていない？
- ☐ 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- ☐ 体に痛いところはない？
- ☐ やる気はわいてくる？
- ☐ たくさん笑ってる？

来年度も、自分の体と心の健康を守って元気に過ごせると良いですね。