

保健だより

3月号



旭中 保健室

早いものでもう3月ですね。寒い日と暖かい日が交互に来たりして、気温の変化に体調を崩してはいませんか？暖かな春が待ち遠しいですね。進級・進学まであと少し、今ある時間を大切にして過ごして下さいね。

3月3日は耳の日！



耳あかの役割

え！？耳あかってただの汚れじゃないの！？と思う人もいるかもしれませんが、耳あかにも役割があります。

●役割その1

耳の中のゴミや異物などが奥に行かないように耳あかとして外に押し出すために耳あかは作られます。

●役割その2

耳の中の保湿をして、耳の中の皮膚を守ります。

●役割その3

免疫機能がある成分によって、細菌などの感染から耳を守ります。



正しく耳のお手入れ、してる？

お手入れのポイント！

耳あかは自然に外の方へ押し出されます。**2週間に1度、耳の入り口あたりを綿棒で優しく掃除すれば十分です。**毎日のように耳掃除をしたり、奥の方までゴシゴシこするのは耳にとって良くありません。



耳に優しい生活を！

音を聴くためにとても大切な耳の鼓膜は、厚さが0.1mmしかありません。そのため、**耳のそばで大声を出したり、耳を叩いたり、耳の奥の方まで耳かきでかいたり**すると簡単に傷ついてしまいます。

耳に優しい生活を心がけましょう。

携帯型音楽プレイヤー

便利だけど注意してほしいこと



せっかくみんなと一緒にいるのに使っていない？ もったいないね...



ありがとうの気持ち

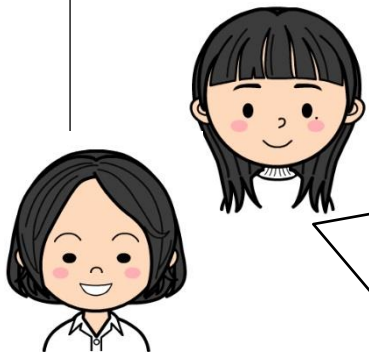
3月9日は3・9で「感謝の日」とされています。皆さんは「ありがとう」という言葉を口に出していますか？

そもそも「ありがとう」という言葉の語源は、「有り難い（あることが珍しい・めったにない）」という言葉で、それが感謝を伝えるための言葉になりました。

この機会に自分が普段どんなことに感謝できるか考えてみませんか？家族に…友達に…先生に…。当たり前にも思っていることも、振り返ってみると「この人がいてくれてよかったな」と感じられることがたくさんあると思います。その気持ちを是非相手に伝えてみてください。

「ありがとう」という言葉は、言う方も言われる方も気持ちがあたたかくなります。旭中を「ありがとうの気持ち」であふれる学校にしてください。毎日が少し幸せになりますよね。

保健室から ありがとうの気持ち



体調が悪い人を気遣って、静かに保健室を利用してくれる人、早退する友達の荷物を持ってきてくれたり、先生に伝えてくれたりする人、私たちが重い荷物を運んでいるときに手伝ってくれた人…お礼を言いたい人はたくさんいます。
皆さんの元気な姿が私たちの活力になっています。いつもありがとう！

卒業 おめでとう!



3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。旭中での3年間、いろいろなことがあったと思います。嬉しかったことも、つらかったことも、すべて今のあなたを築くための経験だったのだと思います。様々なことを乗り越えた自分に誇りをもってください。今の皆さんはとっても輝いていて、素敵ですよ。

●自分の健康を自己管理。

生活リズムチェック、何度もやってきましたよね。自分の身体のリズムを知ることは、日々を健康に過ごすためにも大切です。また、薬や病院も、自分で調べて正しく利用できると良いですね。これからも自分の心と身体を大切にしていってください。

●より良いコミュニケーションを。

スマホのアプリやインターネットでのやりとりは便利で楽しいけれど、顔を向き合わせる会話も大切にしてください。

文字だけでは伝えられない気持ちもしっかり伝わるとと思います。良いコミュニケーションで良い絆を築いてください。
**心も身体も健康なあなたでいてください。
卒業おめでとう!**

