

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会
令和4年3月
担当 1-4 井川・丸山

今月の保健目標：1年間の感染予防行動と生活習慣を振り返ろう！

3月に入って暖かい日が増え、春の訪れを感じられるようになりました。1年間の振り返りと新年度へ向けての準備期間でもあります。4月からの新生活を心身ともに元気で迎えられるよう、しっかり体調を管理しましょう。



3月3日は耳の日

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという願いから、昭和31年に制定されました。また、電話の発明者で、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

耳あかと耳そうじ

●耳あかってなに？

耳あか(耳垢)は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中に出る分泌物と混ざり合ったもの。「汚い」と思われがちですが、実は殺菌作用があり、耳に適度な湿り気をあたえ、傷つきにくくする役割を持っています。

●耳そうじをしよう！

耳あかを放っておくと耳の中でたまって固まり、音が聞こえにくくなってしまいうこともあるので、ときどき耳そうじをしましょう。ただし、あまりやりすぎると耳を傷めることもあるので注意が必要です。頻度としては2～3週間に1回くらいで十分と言われています。

●耳そうじのポイント

耳あかには①粉状のタイプと②湿り気のあるタイプがあり、①には耳かき、②には綿棒がおすすめ。なお、耳あかは入口から1cmくらいまでのところにたまるので、耳かきや綿棒をあまり深く入れる必要はありません。



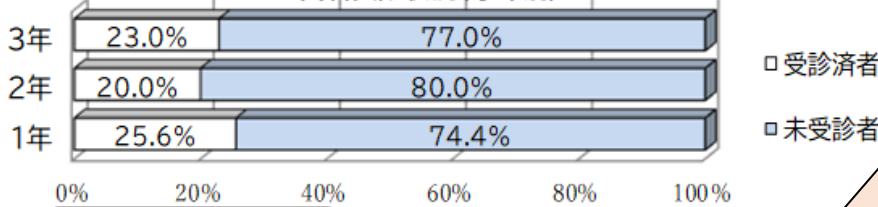
耳にまつわることわざがいくつかあります。正しい組み合わせを考えてみよう！（正解は裏面へ。）

- | | | |
|----------------|---|------------------------|
| ① 右の耳から左の耳 | ・ | A 何を言っても言うことを聞かないこと |
| ② 壁に耳あり、障子に目あり | ・ | B 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと |
| ③ 寝耳に水 | ・ | C 隠し事や内緒話は他に漏れやすいということ |
| ④ 馬の耳に念仏 | ・ | D 突然の知らせやできごとに驚くこと |

令和3年度 学校保健委員会を開催しました

学校保健委員会は、校内での健康に関する課題を協議し、健康づくりを推進することを目的として開催しています。例年、2年生の保健委員代表が、委員会活動の報告も行っています。残念ながら今年度は、感染症予防の観点から書面開催となりました。

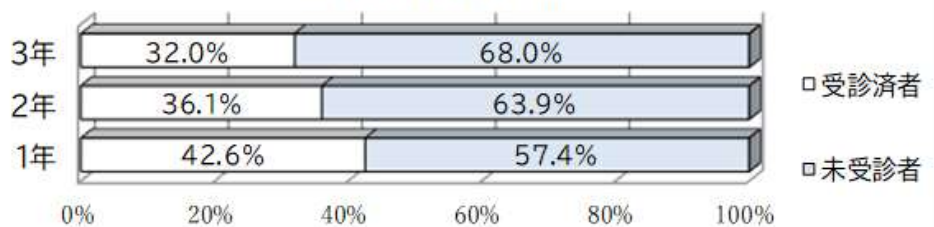
歯科受診状況(学年別)



どの学年も7割以上が未受診です。受診予約が必要だったり、痛みをあまり感じなかったりして受診が後回しになりがちです。症状が悪化すると時間もお金もかかる歯科治療。自然に治ることはないの、早めに受診しましょう。

度が合わないまま、メガネやコンタクトを使用している人、眼科を受診せずコンタクトを使用している人はいませんか？コンタクトは医療機器です。必ず眼科で処方せんをもらって購入しましょう。自分の視力に合わせた矯正器具を使ってください。

眼科受診状況(学年別)



新学期に向けて

健康診断に基づいて「治療のお願い」を渡しています。提出や結果報告を忘れていない人はいませんか？また、むし歯や視力低下などで受診が必要なのに病院に行けてない人は、早めに受診しましょう。自分の体のことを気かけ、健康を維持していくことは生活の基盤です。身の回りを整えるとともに、早寝早起きや朝食を食べるなど、生活リズムも整えましょう。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



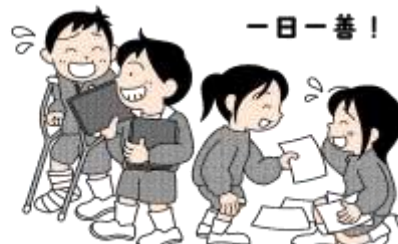
継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



耳のことわざ、正しい組み合わせはこちら ①-B・②-C・③-D・④-A