えがお

令和５年３月2日
保健だより　３月号
水戸市立千波小学校

暖かい日差しを感じる日が日に日に増えてきて、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。3月は、1年間のまとめの月です。次の学年へのステップになるように、1年間の健康を振り返ってみましょう。

3月の保健安全目標

【保健】1年間の健康生活を振り返ろう

【安全】1年間の安全生活を振り返ろう

花粉症かな？という人が増えてきました。

花粉症の人にはつらい季節になってきました。ここのところ、「頭が痛い」「目が痛い」「目がかゆい」と訴えて保健室に来る人が増えてきました。暖かくなってきたから外遊びもたくさんしたい。教室にいても、感染症の予防のために窓は開いている…。つらいですね。

花粉症対策といえば、「マスク・ゴーグルをつける」、「帽子をかぶる」、「ツルツルした上着を着る」、「屋内に入る前に花粉を払う」など、花粉がからだにつきにくくすることがひとつ。

そして、もしも花粉が体の中に入ってしまっても、症状が軽くなるようにできればいいですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることで、体調をよい状態に保つことも大切です。

□ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

□ 早寝早起きをして１日８時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

１年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺からから出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚が混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、「カサカサ／ベタベタの割合には人種差があるそうです。日本人の 70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも問題ありません。

ちなみに、人には耳あかを自然に排出する機能が備わっているため、耳そうじは、入浴後に軽く拭う程度で大丈夫です。どうしても気になる時は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。