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

を振りい日差しを感じる日が日に日に増えてきて、少しずつ暑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。

/ がつ ほけんあんぜんもくひょう 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



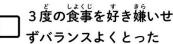
だ粉症かな?という人が増えてきました。

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、「競声が痛い」「自が痛い」「自が痛い」「自がかゆい」と訴えて保健室に来る人が増えてきました。競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関いている…。 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度の後事・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。









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



□ できょく うんどう 適度に運動をして積極 がらだを動かした



ケガや病気の予防を心が けて、実行できた



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?

質あかは、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苦くなった皮膚が混ざったものです。実は、質あかのタイプを決定する遺伝学があり、「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。