

ほけんちより 3月

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

久しぶりに東京で雪が積もったと思っていたら、あっという間に3月になりました。日中の陽の光は少しずつ暖くなり、花粉症の人にとって辛い時期が始まりましたね。まだまだ感染症の流行期も続いています。気を抜かずに手洗い・うがい・換気等の感染症予防を続けましょう。

また、新年度に向けて進級や進学、就職など、新しい生活を元気にスタート出来るよう、春休みも健康的な生活を心がけましょう。

3月3日は耳の日!

耳がイヤなこと、していないかな?

耳そうじを
たくさんする



ほとんどの耳あかは自然に外へ出ていきます。耳そうじは2〜3週間に1回程度行いましょう。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるので、綿棒で耳の入口あたりを優しく拭き取るようにそうじするのがおすすめです。



鼻を思いっきり
かむ



鼻と耳は奥でつながっています。左右の鼻を思いっきりかむと、ばい菌が入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあります。片方ずつゆっくりかみましょう。



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



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「ヘッドホン難聴」になる可能性があります。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしましょう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間にする等もいいですね。



こんな時は耳鼻科へ!

- ・耳が痛い ・聞こえづらい ・耳がつまった感じが続く ・耳鳴りがよくする
- ・耳だれが出る ・耳に異物や虫などが入った など



1日3食好き嫌いせず、
バランスよくとった



早寝早起きをして、
夜はぐっすり眠れた



休みの日も規則正しい
生活リズムで過ごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう！



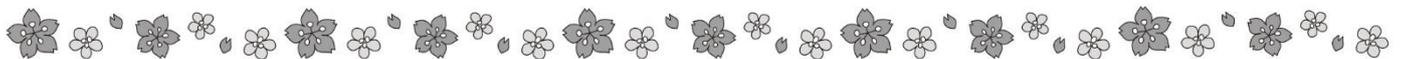
適度な運動をして、積極
的に体を動かした



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、ケ
ンカしても仲直りできた



さようならとこんにちは

3～4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期です。進級や進学、就職等で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫です。それまで過ごした日々の思い出は心から消えませんし、最初は戸惑いもあるかもしれませんが、新しい幸せや楽しい日々がやってくるはずで
す。みなさんが素敵な春を迎えられますように。応援しています！



健康診断結果で受診のおすすめの手紙をもらって、
まだ受診していない人は、今年度中に受診して新年度を
迎えましょう！