

保健便り

No.12

R8. 3. 18

西目中学校保健室



この1年間
 心の健康に **気をつけて** (O×チェックしてみよう)。
 生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WAHA HA HA</p>

3月3日は耳の日 * 普段から... 耳をいたわっていますか?

<p>定期的に耳そうじをしよう。</p> <p>アメ耳の人は週1回、 耳の入口付近を コナ耳の人は やさしくなぞる 2週間に ようにすれば十分。 1回を 奥まで 目安に。 やりすぎない!</p>	<p>ヘッドホン難聴に注意しよう。</p> <p>大音量で 聴き続けると、 神経が鈍って 音が聞こえ づらくなるよ!</p>
---	--

耳あかには、じくじくとしめっ
ているタイプ(アメ耳)と、カサカサ
にかわいている(コナ耳)タイプの
2種類があります。これは遺伝によ
るもので、日本人はカサカサタイ
プが多く、ヨーロッパやアメリカの
人はじくじくタイプが圧倒的に多い
そうです。

耳あかを無理にとろうとすると、
耳の中を傷つけてしまうことがあ
ります。

耳あかがつまってしまった場合は耳鼻科へ行ってとってもらおう。

新学期に備えて生活リズムを整えましょう。

この機会に運動を始めるのもいいかもしれません。運動することによ
って、こんなにもたくさんのメリットがあるようです!

Let's Sports!

<p>病気に負けない体力がつく!</p>	<p>心身の成長・発達を促す!</p> <p>のびた Lucky!</p>	<p>危険から逃れる能力が増える!</p> <p>おっと</p>
<p>ストレスを解消できる!</p>	<p>疲労からの回復力が向上する!</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る!</p> <p>NO! Thank You!</p>