



平成31年3月12日  
浪江中学校保健室  
No11

## 健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っここの部分は「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして「努力」が成長の水になります。水が足りないと、育ちません。でも、水をあげすぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



3月3日は  
耳の日

## 正しい耳掃除

### ●耳の中もきれいに

耳あかを取らずに放っておくと、たまって固まり、音が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき耳掃除をしましょう。ただ、あまりやり過ぎると耳の中を痛めるので、2~3週間に1回で十分です。



#### ☆耳そうじのポイント☆

耳の入口近くを  
やさしく  
なぞるように  
すればOK！



### ●そもそも耳あかって？

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどからできています。「きたない」と思いがちですが、実はばい菌をやっつけたり、耳の中に湿り気を与えるたり、傷つきにくくする役割をもっています。

### ●耳掃除のポイント

耳あかは入り口から1センチくらいのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。なお、耳あかには①乾いたタイプ②湿ったタイプがあり、①は耳かき、②は綿棒が掃除しやすいと言われています。

カサカサさん



耳かき棒OK

ベトベトさん



綿棒のみ



綿棒のみ

# ★平成30年度に行った保健関係の行事まとめ★



FITBIT を着用しての生活開始

今年度から開始した FITBIT。毎日の記録や、運動量を増やすために週3回のスポーツデーに取り組むなど、頑張りました。

## 救急救命講習

水泳授業が始まる前に実施。AED の使い方や心肺蘇生法を学びました。



## 歯科指導（全体 & 個別）

なんと今年のむし歯治療率は **100%**！

浪江中のみなさんも口からむし歯がなくなりました。歯みがきも上手になっている！とお褒めの言葉もいただいたので、この調子でむし歯のない歯を目指しましょう。



## 保健委員会の活動

年間を通じて伶君が保健委員会の委員長として、みなさんにむし歯予防や感染症の予防などについて発表をしてくれました。



## 性に関する指導

助産師の吉岡先生から、思春期の体と心の変化について教えていただきました。みなさんの感想の返事もいただきました。