



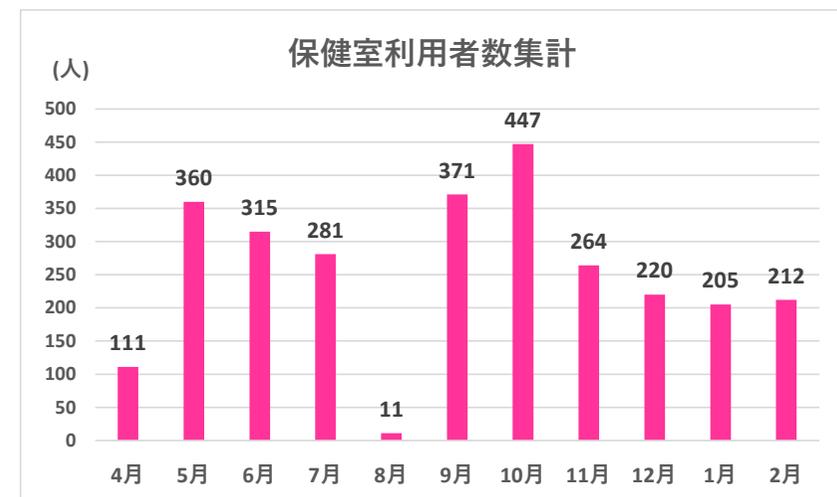
少しずつ暖かくなり、地面にタンポポや菜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ季節を感じることで、心が癒やされリフレッシュできます。たくさんきれいな花が咲く春を楽しみましょう。



保健室の1年間を振り返って

保健室
1年間の記録

保健室の利用者数
2797人
でした



R5.4.1~R6.2.29

ケガで来た人 797人	体調が悪くて来た人 1033人	来た人が多かった月 10月	来た人が少なかった月 8月
一番多かったケガ すり傷	一番多かった症状 頭痛	来た人が最も多かった人数 447人	来た人が最も少なかった人数 11人



3月3日は耳の日です

耳くそは 実 は 耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳せうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。

耳掃除の時の注意点

<p>耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるので、綿棒で耳の入り口あたりを優しく拭き取る程度にしましょう。</p>	<p>耳掃除の目安は2~3週間に一度です。ほとんどの耳あかは自然に外に出て行きます。</p>	<p>耳掃除は必ず座って行いましょう。立ったままおこなうと事故につながる場合もあります。</p>
--	--	--



3月9日はありがとうの日です

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」

「ありがとう」は言った人も言われた人も心が温くなる魔法の言葉です。3月は別れの季節でもあります。なかなか会えなくなる前に、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えましょう。もちろん、日頃から感謝の気持ちをもって生活できると素敵ですね。

みなさんは1年を振り返ってどうでしたか？
4月からは新生活がスタートします。新しい環境で疲れが出る人もいるかもしれません。規則正しい生活をして体調を整え、今から体と心の準備を始めておきましょう。

新生活に向けて
生活リズムを整えよう