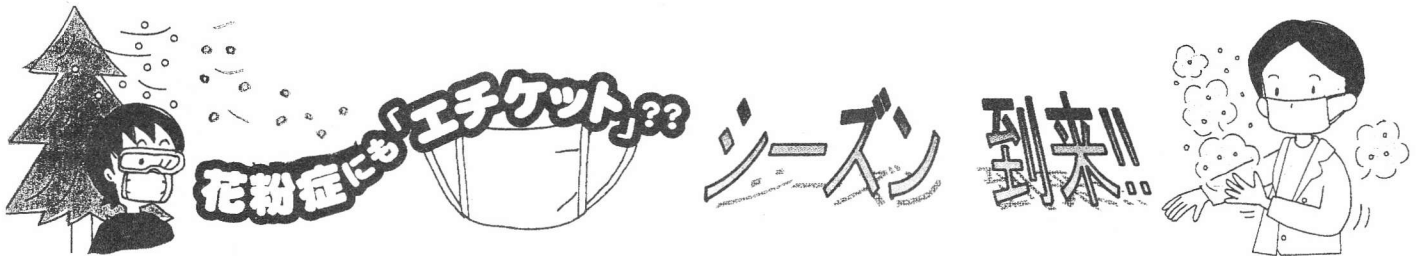


# 保健だより

No. 11  
2013年3月1日発行  
練馬中学校 保健室

学年末考査が終わり、ほっとした空気が校内にただよっているように感じます。インフルエンザはすっかり影をひそめました。頭痛や発熱をともなう風邪症状、嘔吐や下痢をともなう胃腸炎症状など、体調をくずす人がでています。何をやるにも、まずは健康が第一です。自己管理をしっかりと行い、4月からの新しいスタートに向けて元気に過ごしていきましょう。



目や皮膚のかゆみ、くしゃみ、鼻水といった花粉症の症状で来室する人が増えてきました。花粉症などのアレルギーは、私たちの体に備わっている免疫（外から入った異物「抗原」に対して抵抗する仕組み）が過剰に働くことによって起こります。主な原因は、生活環境や遺伝の他に、抗原に対して頻繁に接触することでも起こるとされています。例えば、常日頃から花粉にさらされ続ける生活をしていると、花粉症になりやすくなるというわけです。



「服についた花粉を外で払ってから室内へ」というのは、花粉症対策としてよく知られていることですが、症状がない人も、自分の予防のため、そしてクラスの花粉症の人のために、登校時の習慣としてできると良いですね。

綿棒で耳の入口を  
軽くなでるだけでOK

がる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。



3月3日は  
耳の日



## 正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

# 肩こり

寒い季節は筋肉が緊張しやすく、座った姿勢を長時間つづけていると肩がこりやすくなります。作業の合間に休憩時間をつくり、体をほぐしましょう。



## 肩こりの原因になること



## 肩こり改善のためにできること

