

# ほけんだより



枚方市立長尾小学校

今年度元気に過ごせたか振り返ってみましょう

## <健康チェックリスト>

- 毎日3食とれた
- 睡眠を十分にとれた
- 適度な運動をした
- 手洗い・消毒は食事前や帰宅時など必要な時にできた
- マスクをつけて外出した
- 毎朝体温を測った
- 体調を崩してしまったときはゆっくり休んだ
- 笑って過ごせた

今年度元気に過ごすことはでき

ましたか？今年度最後にまたコロナウイルス第6波であわただしい一年でしたが、みなさん手洗い・消毒やマスクの使用など健康に気を使ってくださいましたね。

チェックリストの上3つは毎年言われることだと思いますが、次の3つはコロナが流行している今だからこそ特に言われるようになったことです。チェックリストにどれだけチェックをつけることができましたか？

数が少なかった人は来年度はもっとチェックできるように、全部チェックできた人は来年度も継続できるように、健康目標を持って過ごしましょう。

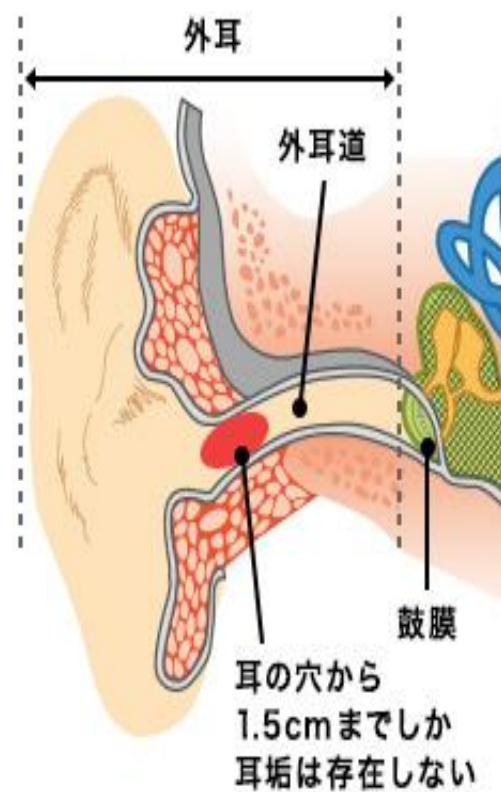
最後に・・・「笑って過ごせた」は健康に関係ないと思う人がいるかもしれませんが、笑うことで免疫力はupします！4月から新しい環境での日々が始まりますが、笑顔で健康に日々を楽しみましょう。



3月3日は



耳はどこを掃除したらいいのかな



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

耳の奥の皮ふは少しずつ奥に向かって移動し、耳の入り口付近ではがれおち汗や分泌物、ホコリなどと一緒になります。それが「耳垢」です。つまり耳垢は耳の入り口付近、

だいたい耳の穴から1.5cmまでしか存在しません。奥には耳垢がないので、耳掃除のときは入り口付近を優しく掃除してください。

## 耳の豆知識

耳の後ろで手のひらを広げるのは…

多くの空気の振動を耳介に集められるので、音をよく聞くことができます。



耳小骨は…

体の中で一番小さい骨です。