



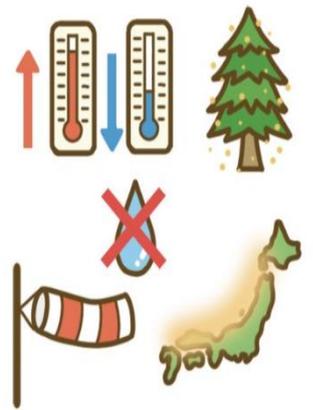
令和8年3月6日
大矢野中学校
保健室 杉本

3年生のみなさん卒業おめでとうございます。

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきました。令和7年度がもうすぐ終わります。この1年や今までの学校生活を振り返ってみると、できたこと・できなかったこと、それぞれあるでしょう。でも、毎日頑張った中で、一人一人が心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで一步ずつ進んでいってほしいと思います。

「春の5K」に注意して！！

- 寒暖差（Kaーんだんさ）・・・昼間は暖かくても朝晩は冷え込んだり、真冬並みの寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉（Kaーふん）・・・スギ花粉が飛び時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥（Kaーんそう）・・・保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風（Kyoーうふう）・・・風が強いと花粉も飛びやすくなります。また事故やけがの原因になることも。
- 黄砂（Koーうさ）・・・東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、呼吸器疾患やアレルギーを悪化させるおそれがあります。



耳あかと耳掃除

耳あかとは、皮脂腺や耳あか腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳あかです。カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳掃除」ですが、近年では、医学的な見地から、耳掃除にはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。

一般的な耳掃除について、日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳あか」であれば無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします」と啓発しています。



家庭で行う耳掃除は、力を入れすぎたり綿棒・耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷つける、耳あかを奥に押し込んでしまい「耳垢塞栓^{じこうそくせん}」になるなどの危険があるそうです。また一方、耳あかには耳の中で最近やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった良い役割があるとされています。

ほとんどの人の耳あかは、自然に耳の中から排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除の必要はないとされています。違和感がある場合には耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。



耳掃除に注意！

知っておきたい「ピアスの健康被害」

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな～」とっていませんか?おしゃれがしたい気持ちはわかりますが、大人になって、ピアスをする前に知っておいてほしいことがあります。

①感染のリスク

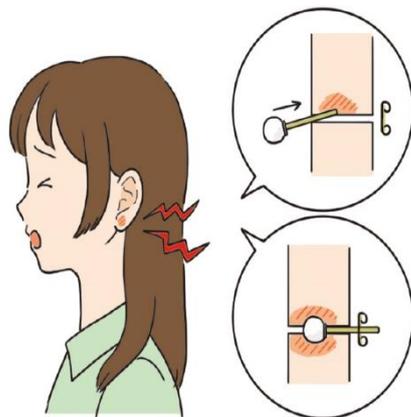
ピアスホール(穴)から細菌が入り込むと、腫れたり、痛みがでたり、かぶれなどの炎症を起こすことがあります。

②金属アレルギー

ピアスの金属部分が皮膚に触れることによって、痒くなったり、赤くなったりします。

③耳の皮膚の異常・変形

腫れや炎症を放置すると、ピアスホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



ファッションとして普及しているピアスですが、「体に穴をあける」ことで、こうしたトラブルが起こることがあります。ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、今の自分に必要かどうか、よ～く考えてみてください。

言葉にして伝えよう～魔法の言葉～

3月9日は「サン(3)キュー(9)」の語呂合わせから、「ありがとうを届ける日」や「感謝の日」とされています。「ありがとう」と言われてイヤな気持ちになる人はいないのではないのでしょうか。だから「ありがとう」は「魔法の言葉」とも言われています。だれかに何かしてもらったり、いつもあたり前にしてもらっていたりすることがあると思います。照れくさいなあと思うかもしれませんが、3月9日には、感謝の気持ちをちゃんと言葉にして伝えてみてください。そして、その際には「笑顔」も忘れずに!きっとお互いに笑顔になれるはずですよ。

3月9日は感謝の日
ちゃんと言葉にして
伝えていませんか?



家族など親しい人にこそ、
照れくさくて言えていないこともあります。
日頃の感謝をしっかり伝えるようにしたいですね。

薬物乱用防止教室を実施しました

2月26日に学校薬剤師の何川彰悟先生を講師にお迎えして、薬物乱用防止教室を行いました。違法薬物の危険性ととも、最近、若者の間で増えている市販薬や処方薬を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうこと「オーバードーズ」や「ゾンビたばこ」についてもお話していただきました。

薬物もたばこもお酒も成長期にある若者には、特に大きな悪影響があります。もし誘われても、「自分はやらない」「興味がない」とはっきり、きっぱり断りましょう。どうしても断れないときは「用があるから」とその場から逃げるのもひとつの手段です。困ったときには大人に相談することも大切です。

