



千早小吹台小学校  
保健室 H28.3.16

# ねんせい 6年生のみなさん、そつぎょう 卒業おめでとう！！

## ちゅうがくせい さあ、中学生です！

入学した頃はとても小さかったみなさんですが、この6年間でずいぶん大きくなりましたね。振り返ってみて、あなたが一番思い出すことはどんなことでしょうか。楽しかったこと、つらかったこと、いろいろあったと思います。6年間この千早小吹台小で経験したことを糧にして、これからもますます輝いてください。



## ねんかん 1年間をふりかえろう！

3月はしめくくりの月です。下のチェック項目などを参考にしながら、この1年間をふりかえってみましょう。あなたは体も心も健康に過ごせましたか？

チェックしてみてください。(5つ以上はOK！)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早ね早おきができた           | <input type="checkbox"/> 食後は忘れずに歯みがきをした     |
| <input type="checkbox"/> 外で元気に運動した           | <input type="checkbox"/> テレビやゲームは決めた時間だけにした |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、なんでも食べた      | <input type="checkbox"/> おうちの人と色々な話をした      |
| <input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた          | <input type="checkbox"/> いつも笑顔で楽しく過ごせた      |
| <input type="checkbox"/> 外からもどったら、手洗い・うがいをした |   |



## みみ 耳あかのひみつ



耳あかとは、耳からの分泌物と、はがれた皮膚や空気中のほこりなどがまざったもの。「耳あかなんて汚いだけ」と思われがちですが、実は耳の皮膚の表面を保護する働きや、殺菌作用もあるといわれています。

また耳あかには乾いたタイプと湿ったタイプの2種類がありますが、日本人は乾いた耳あか、欧米人は湿った耳あかの人が多いそうです。

## みみ 耳そうじのポイント？



### ① 奥までしない

耳あかは入り口付近にたまるので、奥までする必要はありません。

### ② 強くしない

お風呂上がりに、綿棒でやさしくふく程度で十分です。

### ③ ひんぱんにしない

毎日する必要はなく、やりすぎると、かえって耳を傷つけてしまいます。



かたくてとりにくいときは、むりをしないで、お医者さんにみてもらおう。

## しんねんど 新年度にむけて

### むし歯などの治療はすんでいますか？

健康診断でむし歯などが見つかったけれど、まだ治療していない人は、春休みの間に歯科を受診しましょう。放っておくと歯痛をおこし、治療に長い時間がかかることもありますよ。

