

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。みなさんのこの1年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう

正しい耳そうじの仕方



耳そうじのしすぎは、耳の中を傷つけたり、耳あかを増やす原因になります。耳の中の皮膚はとても薄く傷つきやすいので、強くこすらず、やさしくそうじするようにしましょう。

耳そうじの仕方

- お風呂あがりに、清潔なタオルで耳の入り口をふく
- 2週間に1度くらい、綿棒で耳の入り口と中を、そっとぬぐうようにそうじする
(耳の穴から1cm くらいのところまで大丈夫)

「ヘッドホン難聴」に注意！



ヘッドホンを使って大音量で音楽を聴いたあと、耳鳴りがしたり、耳が聞こえづらくなったら「ヘッドホン難聴」かもしれません。おかしいと思ったら、耳鼻科を受診しましょう。

ヘッドホン難聴にならないために

- 大音量で聴かない
(特に電車など周りの音が大きいときは、ボリュームを上げてしまいがちなので注意)
- 長時間聴くことはさける

お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。
37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

お風呂の効果

血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴だけで済ませていますか？

シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。

