

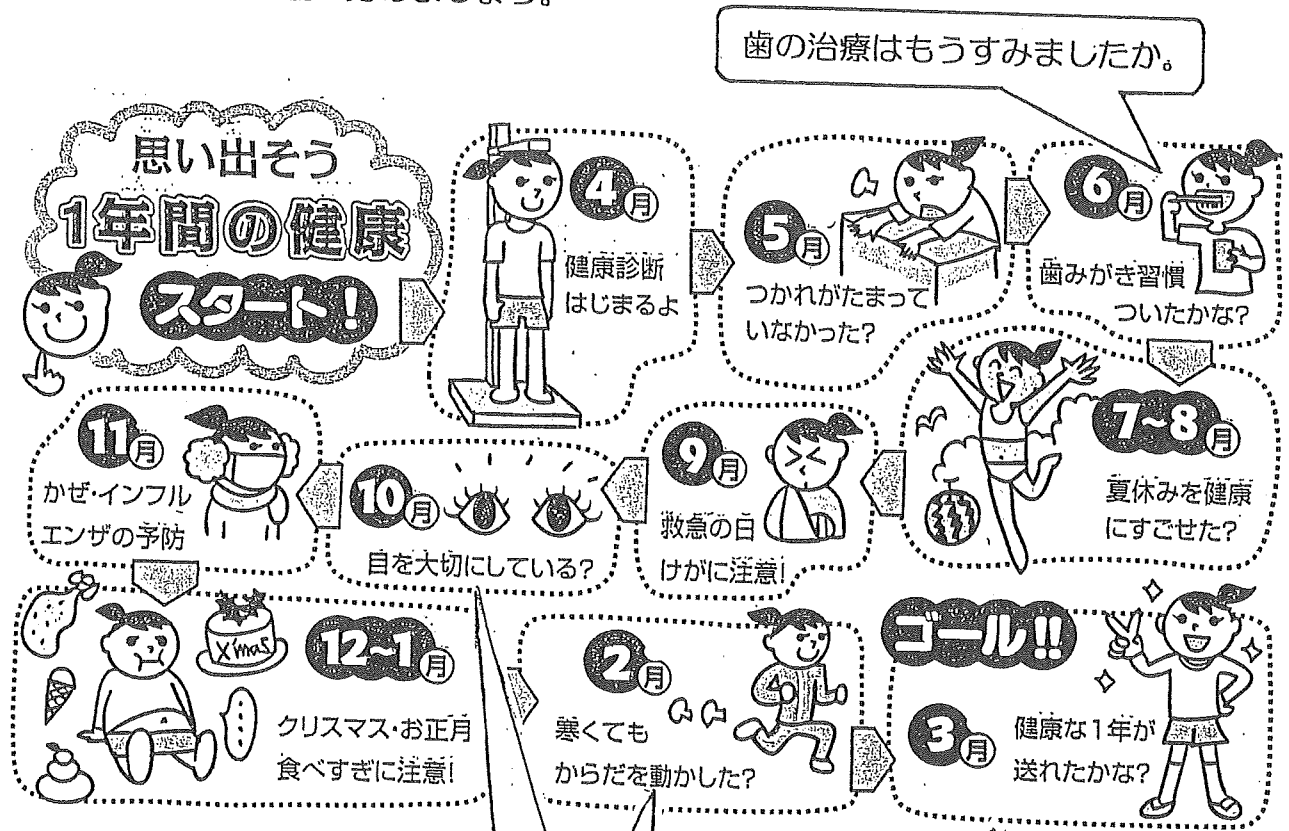
早いもので、今年度もあとわずかになりました。

春には慣れない電車や自転車通学で真っ青になって保健室に駆け込んできた1年生もいましたが、いまではすっかり鶴工の顔になり、勉強に部活動にと活躍していますね。

この一年間はいかがでしたか？ 元気で楽しい学校生活を送りましたか？

4月にまた新たな気持ちで一年を始めることができるように、年度の区切りであるこの季節にこの一年間の生活を振り返り、新しい年度に向けての各自の健康目標を立てましょう。

2年生はいよいよ就職・進学に向けてがんばっていく年です。自分の目標が達成できるように今まで以上に健康管理に努めましょう。



体育大会 がんばったね。

4月からも元気に楽しい学校生活が送れるように、気を引き締めてスタートに戻るよ!!

マラソン大会!!
しんどいけど走りきった爽快感がやみつきのようになった人もいるのでは……

新学期に向けて、
万全の体調で
ぞみましょ

申請忘れはありませんか?

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

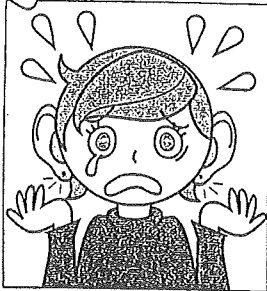


耳を大切にしていますか？



耳掃除の仕方

綿棒で
耳の入り口付近を
やさしく拭き取る。



ピアスのトラブル

金属アレルギーや
細菌感染の可能性が！



ヘッドフォン 難聴に注意

大音量で長時間、
聞き続けられない。



耳を痛めない 鼻のかみ方

片鼻ずつ、ゆっくりと
やさしくかむ。



耳がキーンとなるのはなぜ？

飛行機に乗っている
時に耳がキーンとなる
ことがありますね。これ
には気圧（空気が物



を押す力) が関係しています。耳の奥には鼓膜という薄い膜がありますが、普段は鼓膜の外側と内側で気圧の差はなく（鼓膜の外側から空気を押す力と鼓膜の内側から空気を押す力が同じ）、つり合いがとれています。ところが、ここの気圧に差が生じると、鼓膜が気圧の低いほうに引っぱられて耳がキーンと痛くなるのです。ちなみに、高いところに行くと外側の気圧が下がるため、鼓膜は外側に引っぱられます。この状態になった時は、通常、つばを飲みこむとなおりますよ。

耳のみをたいせつにしよう！

👂 耳をいたわろう 👂

ねむっていても物音で目がさめることからもわかるように、耳はずっと働き続けている器官です。だからこそ、ふだんからいたわってあげたいものです。例えば、ヘッドフォンからもれるほどの大きな音で音楽をきいたり、友だちの耳もとで大きな声をあげたりしていませんか。また鼻をかむ時、両方一度に強くかんでいませんか。これらは耳をいためてしまう行為ですから、やめるようにしましょう。耳そうじをする時には、綿棒をつかって、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにします。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意ですよ。



TE1

こうた



まいち