

今学期は期間も短くあっという間に修了式になりましたね。6年生・中3年生の皆さんはご卒業おめでとうございます。在校生も新しい学年に向けて目標を立て、生活を整えながら新学期の準備をしましょう。ドキドキやワクワク、焦る気持ちもあるかもしれませんが、自分がやりたいことを見失わずに文武両道で、何事にもチャレンジしていきましょう。

<耳垢について>4月の健康診断で「耳垢栓塞」の診断結果の児童が多くいます。

耳の構造を知って、耳そうじを工夫しましょう。

そこに「耳垢」はありません。

**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。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

<食事の工夫>

見た目にも栄養にも... **よい料理 5つの秘けつ**

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん(塩辛い)
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。



春休みの間に **自分をメンテナンス**

体と心を整えて  
新しい学年を

気持ちよくスタートしよう!

**Step 4** リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



**Step 3** 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



**Step 2** 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



**Step 1** 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



保健室からのお知らせ

6年生・中3年生の皆さんへ  
一人で抱えきれない問題があるときは、誰かに話すことも大切。時には昔の先生にも頼ってみてね。いつまでも応援してます。

