



旭中

卒業おめでとう！

3年生のみなさんは、3年前、少し大きめの制服に身を包み、期待と不安が入りまじる中、学校の門をくぐりました。それから、勉強に運動、部活動等に励み、多くの友だちや先生と協力し合い、心も体も大きく成長しました。

これからみなさんは、それぞれの道に進んでいきます。今までに得た経験や知識を生かして活躍していくことを期待しています。



次の学年へのステップ！

春休みは、次の学年へのステップアップのために心や身の回りのことを準備するチャンスです。

【ステップ1】生活のリズムを整えましょう。朝ごはんを食べて一日の始まりをスタートしましょう。生活リズムを整えるには、起きる時間が重要です。

【ステップ2】いらないものを整理整頓しましょう。新たな気持ちで新年度を迎えるために、自分の周りを整理整頓します。いらないプリントや本をそのままにいませんか。部屋の片づけはや掃除は、心をスッキリさせてくれます。

まだまだ油断はできません！

きれいに手洗い！
「ここ」を忘れていませんか？

ポイント① 指とつめの間

こする！



ポイント② 指と指の間

くみあわせる！



ポイント③ 親指・手首

ねじる！



こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳が痛い

・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起します。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれができる

・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

こんな症状にも注意！！

突発性難聴の特徴は？



●突然、片方の耳
(まれに両耳)の
聞こえが悪くなる

+

●耳が詰まった感じ
●耳鳴り
●めまい
などを伴うことも。

こんな症状が見られたら、できるだけ早く耳鼻科へ！

注意！避けたいイヤホンの使い方



大音量・
長時間続けて



コードを
引っばって
はまず

自転車に
乗りながら



人混み・交通量
が多い場所で



みなさんの1年はどうでしたか？

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。

身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれるのだと思います。

新学期に向けて、不安なこともあると思います。一人で悩まずに、お家の人や先生に相談してください。