



少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しんでみましょう。

耳がイヤがることを  
しないように、  
毎日の生活の中で  
意識してくださいね

## 耳<sup>ear</sup>がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじを  
たくさんする



鼻を思いっきり  
かむ



イヤホンで、大きな音を  
長い時間聴く



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかてね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



生活リズムをつくる

朝

の3ステップ

こんなときは

耳鼻科へ



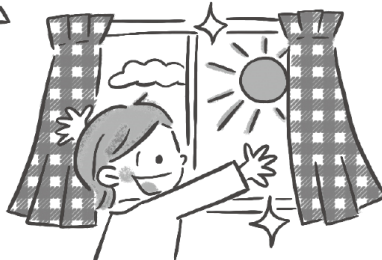
STEP 1

毎朝決まった  
時間に  
起きよう



STEP 2

太陽の光を  
浴びよう



STEP 3

朝ごはんを  
食べよう



- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、  
早めに受診しましょう。

# もうすぐ新年度 / 心も体も準備OK? ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

## 食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

## 睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03

## 運動

- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーパートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

04

## 感染対策

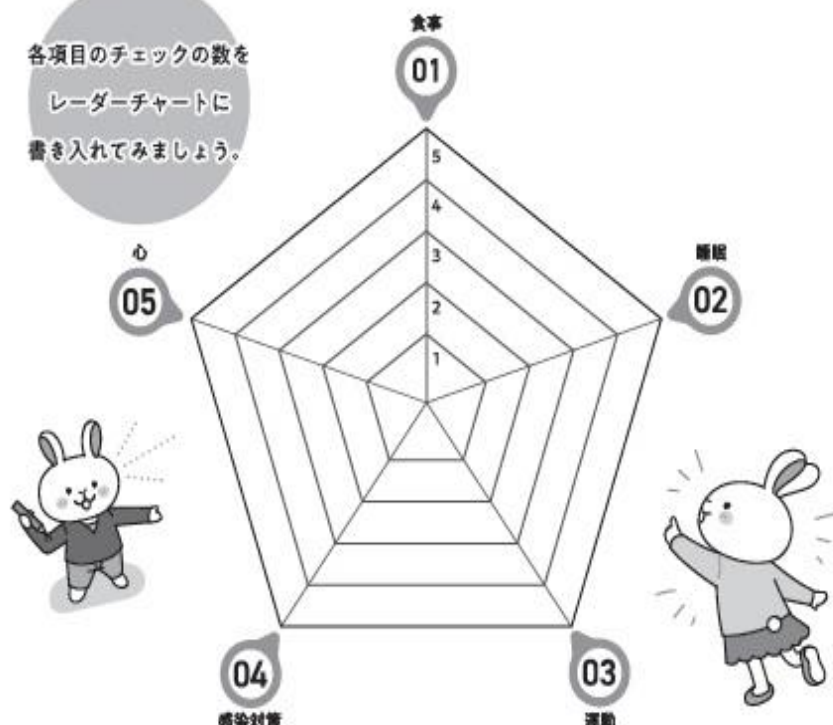
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

## 心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数を  
レーダーチャートに  
書き入れてみましょう。



## ひと言アドバイス

### 01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



### 02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



### 03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



### 04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



### 05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

