



1年間の生活を振り返ろう できたかな？



2025年3月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

耳には音を聞き、体のバランスを保つ役割があります。  
両方の鼻を同時にかむとウイルスが耳に入って中耳炎  
などの病気になる可能性があるので注意！

## どうして耳鼻咽喉科？？

健康診断では耳鼻咽喉科の先生が検診をしてくれます。  
先生の専門は「耳」「鼻」「のど」と3つあります。どうして耳だけが専門、  
鼻だけが専門ではないのでしょうか。  
それは、耳・鼻・のどが奥でつながっているから。鼻と耳は耳管でつながっています。鼻と  
口から続く通り道は、その奥の「咽頭」という

ところで一つに交わります。  
たとえば、耳に症状があっても、耳ではなく鼻やのどからバイキンが入ってきてることもあるのです。鼻水をすると耳やのどへバイキンが入りこんで病気を引き起こすことも。  
それぞれが関係しあっているので、耳・鼻・のどすべてを診てくれるんですね。

花粉の季節です。風邪か花粉症か分からぬときは耳鼻科を受診しましょう。

## 学校保健委員会を行いました。

今年のテーマは、「頭痛」、「全身倦怠感」、「身長の伸ばし方①②」です。

2年生の保健委員のみなさんが時間と手間をかけた

素敵な資料を用意してくれました！

当日は、発表に加えて学校医の先生方のお話も聞くことができ、とても有意義な時間となりました。

ここで学んだことをぜひ日常にも生かしてほしいと思います。



早寝・早起き



歯みがき



手洗い・うがい



朝ごはん



適度な運動



ストレス解消



## 3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

中学校の3年間はどうでしたか。今まであった良いことも悪いこともすべて生きていく糧になります。

自分が決めた道に自信をもって突き進んでくださいね。

これからもそれぞれの場所で輝くことができますように。

応援しています！



家族や友人、先生、いつも近くにいてくれる人に“ありがとう”を伝えてみませんか？😊