

ほけんだより3がつ

早いもので3月がやってきました。美馬分校の皆さんは、この1年間、苦手なことを少しでもできるようになるために**努力したり**、得意なことをもっと得意にするために**継続したり**、新たな自分を発見するために**挑戦したり**、とても頑張っていたと思います。

3月是一年間のしめくくりです。悔いを残さないよう毎日を大切にしたいですね。

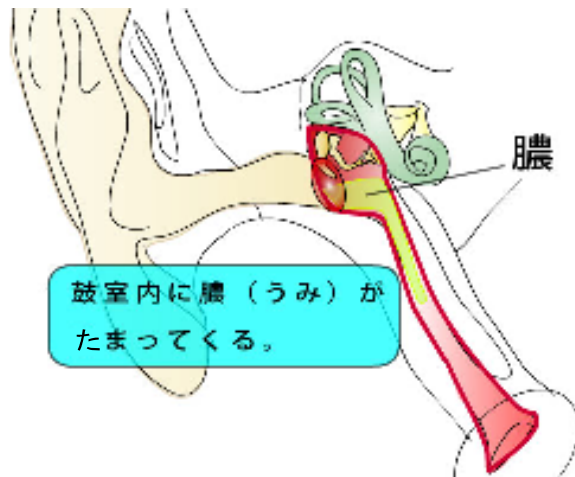


3月3日は「みみの日」

耳の日にちなんで耳の病気について知っておこう！

- **中耳炎**・・・耳の中に細菌・ウイルスが入り膿がたまったり、炎症が起こる病気

↓耳の中の図



症状

- ・耳の痛み
(ひっぱると特に痛む)
- ・発熱



治療しないままおいておくと、鼓膜（こまく）がやぶれて聞こえにくくなる場合があります。症状があれば早めに耳鼻科を受診しましょう。

- **音響性難聴(おんきょうせいなんちょう)**

・・・大きな音を聞き続けるとみみが聞こえにくくなる病気

予防

車の警笛の音より大きい音は15分以上聞き続けられないように注意することが大事

とてもニわい・・・

10代の **お酒、たばこ**



20歳未満の人のお酒、たばこは法律違反で補導されます！！

成長を妨げます！！

10代の体は成長の途中で悪い影響を受けやすい。



お酒の悪影響

**アルコール依存になりやすい
お酒がやめられない**



肝臓や心臓などの病気・思考力の低下



未成年の若い時期から飲酒を始めると、体がアルコールに慣れて、将来大量飲酒につながる危険性が高くなります。

また、覚せい剤やシンナーなどの薬物乱用のきっかけとなることがあります。



たばこの悪影響

**ニコチン依存になりやすい
たばこがやめられない**



肺、咽頭がん・持久力の低下



たばこには、発がん性のある化学物質が200種類も確認されています。

★誘惑されても、「**しません**」ときっぱり断ることが大切です。

