

あすなろ保健だより 3月号

令和8年3月2日

ご利用者様・ご家族様

少しずつ暖かくなり始め、やわらかな春の日差しを感じられるようになりました。今年度も残すところ1か月。3月も健康で楽しい1か月になるよう規則正しい生活を心がけましょう。



◎1年間を振り返りチェックしてみましょう

コロナウイルスなど感染症に日々気をつけていますが、みなさん毎日の生活はどうでしたか？規則正しい生活だったでしょうか。心も体も元気でいることが一番ですね。1年間を振り返ってみましょう。

《生活習慣》

睡眠時間を十分とった

早起きができた

手洗い、うがいをきちんとした

1日3回食事をしっかりとった

規則正しく排便できた

《健康》

必要な治療ができた

なるべく体を動かすように

心がけた

元気よく過ごせた

◎^{みみ}耳を^{たいせつ}大切にしていますか

3月3日は^{がつ}耳の^か日です。耳は^{みみ}音を^ひ聞く「^{みみ}聴覚」と^{からだ}体の^{ばらんす}バランスを保つ「^{へい}平衡感覚」という^{おお}大きく^わ分けて2つの^{やくわり}役割を^{にな}担っています。耳の^{みみ}近くで^{ちか}大きな^{おお}音を^{おと}聞き^き続けていると、^{おと}音が^き聞こえづらくなったりします。テレビの^{てれび}音量^{おんりょう}なども^{おお}大きくしすぎないようにしましょう。

・^{いきお}勢いよく^{はなみず}鼻水を^す吸い^こ込むと。。。

耳と^{はな}鼻は^{つな}つながっています。鼻水は^{はなみず}吸い^す込むと、鼻水に^{ふく}含まれる^{さいきん}細菌が^{みみ}耳に入り^{はい}込み、^こ急性^{きゅうせい}中耳炎^{ちゅうじえん}になることがあります。鼻水は^{はなみず}吸い^す込まずに、^ここまめに^{そと}かんで^だ外に出すことが^{たいせつ}大切です。鼻をかむときは^{はな}片方^{かたほう}ずつ^{つよ}かみ、強くかんだり、^{りょうほう}両方の^{はな}鼻を一^{いっき}気にかまないようにしましょう。

・^{へっどほん}ヘッドホン、^{いやほん}イヤホンに^{ちゅうい}注意

^{ちょうじかん}長時間^{おお}大きな^{おと}音での^{しやう}使用は^{きけん}危険です。周囲の^{しゅうい}会話が^{かいわ}聞き^き取れる^とくらいの^{おん}音量にする、^{りょう}1時間^{じかん}に1回、^{かい}10分^{ぶんてい}程度^{いどみ}耳を^{やす}休ませるなど^{たいさく}対策を^{おん}しましょう。



^{かんごし}看護師 ^{かたおか}片岡 ^{あきこ}亜紀子