

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
あまりできなかったなら×をつけてね。

早寝早起きができた

毎日3食きちんと食べた

食べ物のすききらいをへらせた

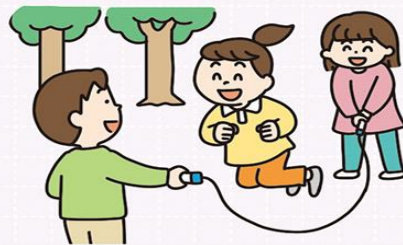
元気に運動した

外から帰った後、手洗した

大きなけが・病気をしなかった

友だちとなかよく過ごした

食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けてい  
きましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月  
からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

## 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。  
そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらい  
で十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あ  
かを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじ  
どう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれ  
があります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

● やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）

● 耳かきや綿棒を入れるのは、  
耳の穴から1cmぐらいまでにする  
（奥まで入れすぎない）

● 耳の中がかさかさしたり、  
耳あかが気になったりしたら、  
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう

● 耳そうじをしすぎない  
（1か月に1～2回ぐらい）

