

ほけんだより

がっ 3月



れい わ 7 ねん 3 がつ
令和 7 年 3 月

とくべつ し えんがっこうほけんしつ
にしお特別支援学校保健室

さむ はる けはい かん きせつ
寒さもやわらぎ、春の気配を感じられる季節になりました。

がっ しんきゅう しんがく おも
4月からの進級・進学にわくわくしていると思いますが、

びょうき き のこ ひび す
病気やけがに気をつけて、残りの日々を過ごしてください。



ねんかん 1年間をふりかえってみましょう！



できたものには、□にチェックをつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> <p>はやねはやお 早寝早起きができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>つね つめ みじか 常に爪を短くできた</p>	<input type="checkbox"/> <p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを た 食べることができた</p>
<input type="checkbox"/> <p>わす ハンカチを忘れずに も 持ってくるのができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>しょくご 食後にはみがきができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>す きら 好き嫌いなく た 食べることができた</p>
<input type="checkbox"/> <p>てあら 手洗い・うがいが しっかりできた</p>	<input type="checkbox"/> <p>ふる はい お風呂に入って せいけつ 清潔にできた</p>	<input type="checkbox"/> <p>げんき 元気よく からだ うご 体を動かすことができた</p>



耳そうじのときに注意したいこと

耳には自分で掃除する仕組みがありますので、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。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「外耳道」や音を聞くための「鼓膜」を傷つけてしまう恐れがあります。

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
- ・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）
- ・耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科で取ってもらう
- ・耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

学校保健・安全委員会について

2月20日(木)に学校保健安全委員会を開催しました。委員会では今年度の学校保健・安全に関する報告を行いました。

学校医（内科）と学校薬剤師からは、「保健室来室状況や病院受診状況などの件数が少なくてよい。現在、感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行している。」との御指導・御助言をいただきました。



春休みは受診のチャンス

春休みは1年間の健康を振り返るよい機会です。むし歯やアレルギー、目の不調など気になる様子がありましたら、春休みのうちに受診・治療をすることをおすすめします。4月から健康診断が始まりますので、余裕のある春休みに病院受診をして、新年度を元気に迎えてください。

