

ほけんだより 3月

宮城県立古川支援学校
保健室
令和7年3月3日



この学年で過ごすのも、残り数週間となりました。みなさんにとって、どんな

1年になりましたか？元気に過ごせたでしょうか？

できたことやうれしかったことは温めつつ、4月からもつとがんばりたいことを

3月中に振り返って、見つけておくとよいかもしれません。春のうちに、丁寧に

種をまいたら、きっと来年度もすてきな花が咲くはずですよ！

ことし ねんかん
今年1年間の
ほけんしつ ようす
保健室の様子を
し
お知らせします

けがで
きた人数
949人

多かったけが
☆ すりきず
☆ だぼく
☆ 虫さされ

ほけんしつ
保健室の
りようしゃすう
利用者数
2002人

体調が悪くて
きた人数
711人

多かった症状
☆ だるさ
☆ 熱っぽい
☆ 頭痛

2月19日に学校保健
委員会が開かれ、皆さん
の健康について話し合い
が行われました。



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

みなさんの耳には、音を聞く

だけでなく、体の平衡感覚

(バランス)を保つはたらきも

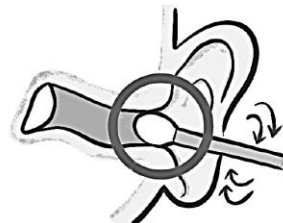
あります。耳にやさしい生活を!

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

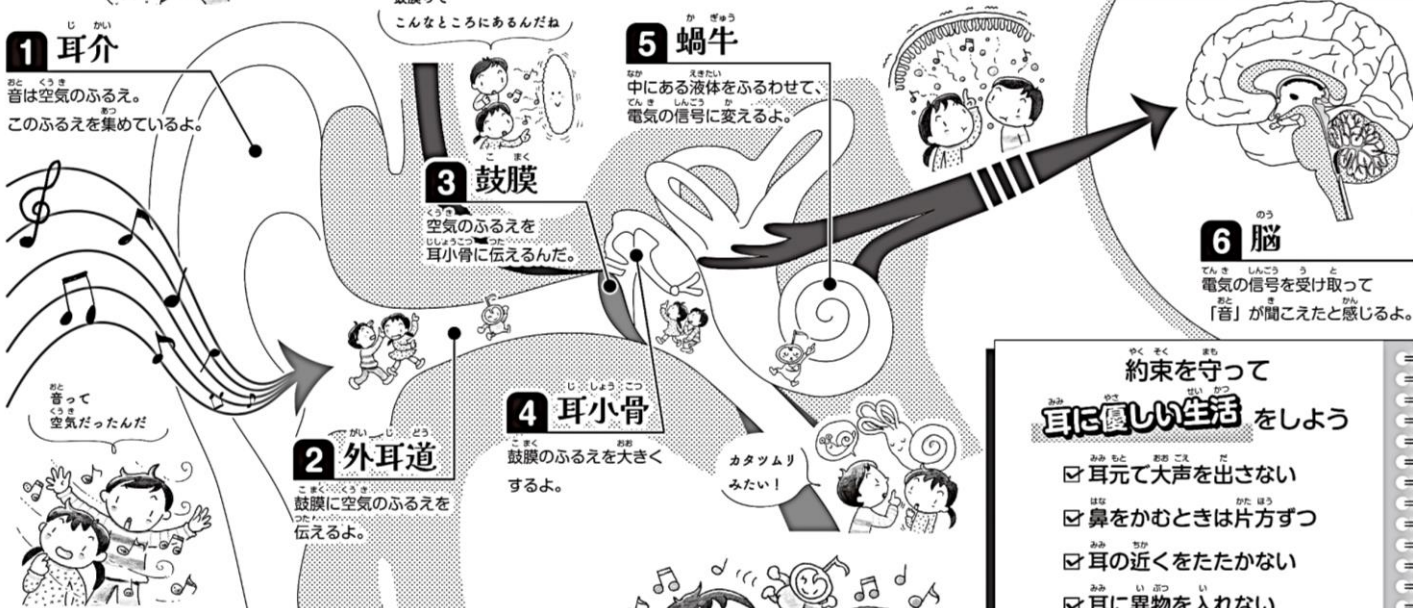
座ってする

入口のあたりを優しくこする



耳の中の音の通り道を、たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな? 音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。



音は迷路みたいな耳の中を通ってようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

- 約束を守って **耳に優しい生活** をしよう
- 耳元で大声を出さない
 - 鼻をかむときは片方ずつ
 - 耳の近くをたたかない
 - 耳に異物を入れない
- 守れなかつたら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。



今年度も1年間ありがとうございました。

健康第一! 4月からもみなさんの活躍を祈っています。