

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！

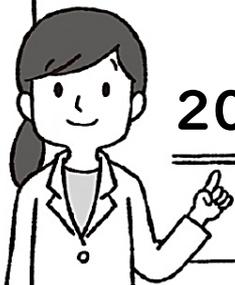
ことし ねんかん
今年1年間の

ほけんしつ ようす
保健室の様子を

お知らせします

ほけんしつ
保健室の
りようしゃすう
利用者数

2002人



がつ にち がっこうほけん
2月19日に学校保健

いいんかい ひら みな
委員会が開かれ、皆さん

けんこう はな あ
の健康について話し合い

おこな
が行われました。

けがで

きた人数

949人



たいちょう わる
体調が悪くて

きた人数

711人

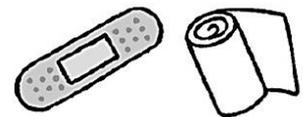


多かったけが

☆ すりきず

☆ だぼく

☆ 虫さされ



多かった症状

☆ だるさ

☆ 熱っぽい

☆ 頭痛





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け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

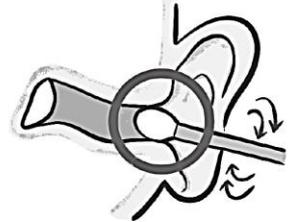
あります。耳にやさしい生活を!

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。

1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。



鼓膜って

こんなところにあるんだね

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。



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。

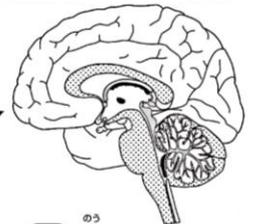
5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。



6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。



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。