

ほけんだより 3

宮城県立古川支援学校
保健室
令和6年3月1日

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日は、気持ちもよく外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物です！3月は寒暖差が大きいので急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をして風邪をひかないようにしましょう。

そして、3月は1年間の締めくくりの月です。友達や家族に1年間の「ありがとう」を伝えてみるのもよいですね。



2月28日(水)に学校保健委員会がありました！

学校医の先生や、PTAの方たちと、みなさんの健康について話し合いました。保健室来室については、網戸増設で、虫刺されの来室が減りました。また、感染症については、手洗い・手指消毒・換気を行いながら予防をしていました。引き続き、気を付けていきます。

保健室の
利用者数
2499人
でした

ケガで来た人
914人
一番多かったケガ
すり傷

体調が悪くて来た人
898人
一番多かった症状
熱っぽさ

来た人が
多かった月
11月
352人

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみよう。



- 例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
 - いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

_____ さん

_____ より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。☆☆☆

3月3日は

3月3日は「耳の日」です。



耳が聞こえづらいなど、耳に不調がある場合は1度耳鼻科を受診してみるのがおすすめです！耳の健康について、考えてみましょう。

耳がイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そじをたくさんする



鼻を思いっきりかむ



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



実は耳を守るイヤツ

みみそうじ ちゅうい 耳掃除のしすぎは注意！



耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。"耳くそ"と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが。"耳くそ"の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中(外耳道という細い道)が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。

