ほけんだより

3月

R4.3.4　福井南特別支援学校　保健室

寒い冬もそろそろ終わり、暖かい春が近付いています。この１年間は元気に過ごせましたか？感染症対策を徹底して、３月も元気で楽しく過ごしましょう。

3月の保健目標　1年間の自分の生活をふりかえろう

右の絵を見ながら、この１年間の生活を自分で振り返ってみましょう。1年間続けられたことはありますか？できたことは、ぜひこれからも続けましょう！できなかったことは、少しでもできるようにこれから頑張れるといいですね。

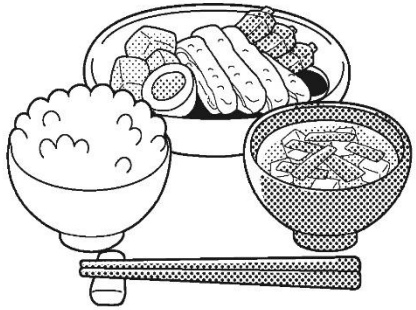
卒業生のみなさんは、学校を卒業しても生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

1年間をふり返ろう

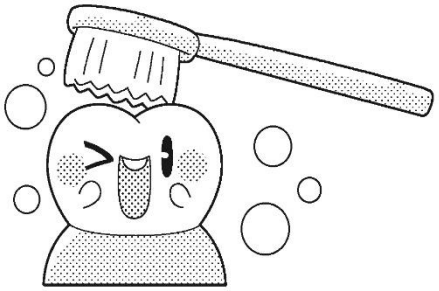
きちんとできたものは、□の中にチェックを入れよう。

□ 早起き・早ねができた

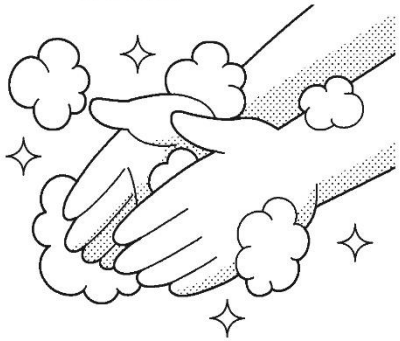
□ 朝昼晩、しっかりご飯を食べた



□ 食後の歯みがきができた



□ 手洗い・うがいができた



□ こまめに体を動かした

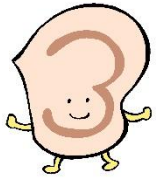
3月の保健行事

１～１０日：体重測定･･･各学部

１７日（金）薬剤師出前授業

･･･高等部２年生Ａグループ

3月3日 耳の日



イヤホン ヘッドホン 音が大きすぎると…

耳が聞こえにくくなる!

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなることがあります。

まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っていて、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら？　思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります！

保護者の方へ ～「耳そうじ」について～

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では、医学的な見地から、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。家庭で行う耳そうじは、力を入れすぎたり綿棒・耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、耳垢を奥に押し込んでしまい「耳垢塞栓」になるなどの危険があるそうです。また一方、耳垢には耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるとされています。

耳そうじ中に人や物と接触したり、とくに子どもでは想定外の動きをしてけがなどのトラブルになる事例も起きているようです。ご家庭でも情報を共有し、ご留意いただければ幸いです。

本年度も、感染症対策をはじめ、お子様の心身の健康や発育発達のための取組に多くのご協力をいただき、ありがとうございました。今後も感染症の流行状況をみながら感染症対策を実施していきます。引き続きお子様の健康観察をお願いします。