

# ほけんだより

ふゆやす お おも ま がつ がつ しんきゅう しゅうしよく  
 冬休みが終わったと思ったら、あっという間に3月。4月になれば進級や就職  
 かんきょう か ひと おお ねんかん おも だ のこ  
 など、環境が変わる人も多いでしょう。この1年間のことを思い出しながら、残  
 じかん げんき たの す  
 りの時間も元気に楽しく過ごしましょうね。

## ねんかん じぶん せいかつ 3月の保健目標 1年間の自分の生活をふりかえろう

がつ ほけんぎょうじ  
**3月の保健行事**  
 たいじゅうそくてい かくがくぶ  
 2～6日 体重測定・・・各学部  
 やくざいしてまえじゅぎょう  
 12日(木) 薬剤師出前授業  
 こうとうぶ ねん  
 ...高等部2年Aグループ

### みみ ちゅうい 耳そうじのときに注意したいこと

わたしたちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、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。

もし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「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

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（力を入れすぎない）
- 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、  
 耳鼻科のお医者さんに取ってもらおう
- 耳そうじをしすぎない  
 （1か月に1～2回ぐらい）



3食、好き嫌いせずに  
 バランスよく食べた



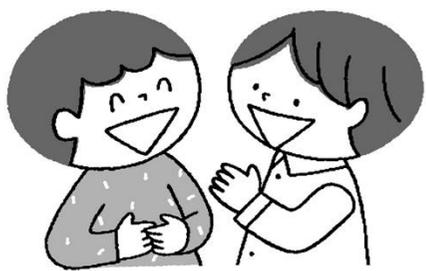
早寝早起し、規則正し  
 い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
 ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進  
 んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
 かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
 に保つことができた

**保護者の方へ** 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御協力をいただき、ありがとうございました。1月30日（金）に学校保健委員会を開催し、学校医の先生方から貴重な御意見をいただきましたので、一部お知らせします。

近藤歯科医院 近藤歯科医より

**\*歯磨きが苦手なお子さんへの支援方法について**

→まずは歯磨きができない原因を探す。例えば虫歯があったら口の中に何かを入れられたり、痛い思いをしたりするのが嫌なのかもしれない。歯肉炎がひどい場合、出血にびっくりしてしまって磨きたくないのかもしれない。歯医者などを利用し、原因を取り除くことも大事だと思う。



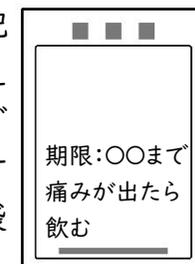
**\*しっかり磨くことが理解しづらいお子さんの場合、高等部卒業後も仕上げ磨きを続けたほうがよいか。**

→まず食事後に「ぐちゅぐちゅペー」や「ぐちゅぐちゅごっくん」など口をゆすぐようにして、口の中の汚れを取ることはしてほしい。歯ブラシを口に入れて口の中を刺激すると唾液が出る。口の乾燥を防ぐために唾液を出すことは大事。フッ素入り洗口剤もあるが、大前提として口の中がきれいになった状態でやらないと意味がない。大人になって嫌がるお子さんを親御さんが抑えて磨くのは難しいと思うので、お子さんが小さい頃から仕上げ磨きや歯医者でのクリーニングなどアプローチをしていってほしい。

ハマノ薬局 中島薬剤師より

**\*処方された薬を、症状が落ち着いてきたらもう飲まない、あるいは症状が落ち着いたが飲み切らないといけないなど、薬の量の調整を家庭で判断してもよいか。**

→薬の種類にもよる。実際に自分が仕事をしていると「この薬は飲み切った方がよい薬なのか。途中でやめてもよいのか。」と聞かれることがよくある。薬剤師さんに薬をもらうときに直接質問をすればよい。「とっておいて飲んで良いといわれたが、薬の期限はいつぐらいまで？」ということもよく質問される。保管方法などは薬の注意書きにも記載されていると思うが、薬剤師に聞けば答えてくれるはず。薬剤師から「期限は〇〇までです。とっておく際に、こうすると良いですよ。」という指示があれば、薬が入っている袋に直接書いて保管しておくともよい。



**\*頻繁に嘔吐してしまう場合、歯や腸など体への影響はあるのか。**

地域医療クリニック丹南 神谷医師より

→影響は少ないと思うが、強く嘔吐すると食道が傷つくので、吐物に血液が混ざることがあるようなら注意が必要。頻回にあるのであれば、元々の嘔吐の行動を抑える支援が必要だと思う。



近藤歯科医より

→一般的には飲食の逆流があると口の中が酸っぱくなるので、すぐにうがいをして口の中をきれいにしにくくなると思う。嘔吐が頻回になると口の酸っぱさが気にならなくなるかもしれない。口の中の酸性状態をなくすためにも、お茶や水で口をゆすいできれいにしていくことが必要。「口の中が汚れた状態が続くのはよくないことだ」と感覚的に学ぶことが大事。吐き出すことが難しいお子さんの場合は「ぐちゅぐちゅごっくん」と飲み込んでもよい。