

ほけんだより 3月

盛岡となん支援学校 保健室 R4. 3月

だんだんと暖かな日が増え、春の足音が聞こえはじめました。もうすぐみなさんは、卒業・進級となりますね。たくさんの経験を通して、一年前より心も身体もぐんと成長しました。これからも自分のペースで、成長のステップを一步ずつのぼっていきましょう。卒業・進級おめでとうございます!!

保護者のみなさま、感染予防対策等含め、今年度も児童生徒の健康管理にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。



1年を振り返って できたことに〇をしてみよう! 健康に過ごせましたか?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |



いくつ〇がついたかな?

0~4個の人 まだまだ!

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 もう少し!

ついつい忘れてしまうことは何かな?

9~10個の人 いい感じ!

進級してからも継続しよう!

★保健室の1年間★ 令和3年4月~令和4年2月現在

<p>保健室の 利用件数</p> <p>562 件</p>	<p>体調がわるくて 来た人 207人</p> <p>一番多かった症状 検温等の体調確認</p>	<p>ケガの手当てで 来た人 220人</p> <p>一番多かったケガ すり傷</p>
--	---	--

内科的症状では、顔色が悪い、機嫌が悪いなど、いつもと違う様子があり、検温等体調確認のために保健室に来ることが一番多かったです。外科的症状では、『すり傷』が一番多く、原因としては車いすの操作時に擦ってしまうことが多かったです。

自分の症状についてきちんと伝えることができるようになった子もいて、ここでもみなさんの成長を感じました◎

♡ 3月9日は「サンキューの日」♡

ありがとう と言うだけア...

幸せな
気持ちに
なれる

やる気が
出てくる

心のバランス
が整う

集中力が
アップする

ありがとう

感謝の気持ちを言葉で伝えよう



3月3日は



耳の日

耳の役割とは

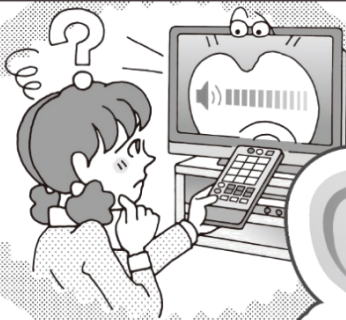


音を聞く



体のバランスをとる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない



自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる



「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

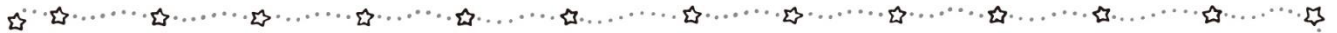
会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする



そこに「耳垢」は
ありません



耳

の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌液、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

