

ほけんだより 3月

ふじざくら支援学校
保健室
令和7年2月28日

小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。おめでとうございます。まもなくみなさんは、中学部生や高等部生になり、また、高等部3年生は、社会へとはばたきます。新しい友達や先輩、先生、会社の人や地域の人々と出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをきるためにも、今からしっかりと準備をしておきましょう。在校生のみなさんも進級を前に、また新たな気持ちで取り組みましょう。はじめの一步、元気にふみ出すために、規則正しい生活習慣について、もう一度振り返り、かぜやインフルエンザに負けない体をめざしましょう。



1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いをした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友達となかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません。)

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき

Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち?

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる

こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4~5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

放っておくと、治りがわるいので
耳鼻科で治療をしましょう

耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、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、かえっ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)



いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

「春の5Kにご用心！」



春に注意が必要な、頭文字がアルファベットの「K」で始まるものが5つあります。乾燥、花粉、強風、寒暖差、黄砂、この5つを「春の5K」と呼びます。暖かく過ごしやすい季節になったはずなのに、なんとなく体調をくずしがち、やけに眠い、疲れがとれないといった不調を感じている時は要注意です。天気予報をこまめにチェックして、栄養バランスのとれた食事や、しっかり睡眠をとって、快適な春を過ごしましょう。

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



今年度の保健室利用状況



利用した人の合計770人

● 来室の多かった病気・けがランキング (学部ごと) ●

令和6年4月8日～令和7年1月31日

小学部 (総数552人)

中学部 (総数75人)

高等部 (総数143人)

1位 打撲 105人
2位 擦過傷 90人
3位 虫さされ 58人

1位 体調確認 12人
2位 鼻血 7人
3位 発熱 5人

1位 打撲 21人
2位 鼻血 13人
3位 虫さされ 13人
3位 擦過傷 12人

※体調確認とは…普段と様子が違う、平熱よりも高いなどの理由での来室です。

3月の行事予定



行事	対象	日時
2W 体重測定	肥満傾向・やせ傾向の人	3月12日(水) 9:30~

ご家庭に配付するもの



卒業生は卒業式(3月11日)、在校生は修了式(3月25日)に配付します。

卒業生

- 健康手帳
 - 保健調査票
 - 薬の返却
- (高等部3年生)

在校生

- 健康手帳
- 春休みの健康調査
- はみがきカレンダー
- 学校保管の薬に関する通知

保護者のみなさま

今年度、学校保健に関してご協力いただき、ありがとうございました。来年度も児童生徒の健康の保持増進に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。