

ほけんだより3月

ふじざくら支援学校
保健室
令和8年3月2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。ご卒業おめでとうございます。そして、在校生のみなさんは進級を控えています。それぞれ、もうすぐ新しい生活が始まりますね。新しい友達や先輩、先生、高等部3年生は会社の人や地域の人々との出会いが待っています。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を身につけ、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、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すす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

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ①かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ②耳をいつも清潔にしておく。
- ③「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ④鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



3月3日は耳の白



耳そうじはやさしく

めまいなどを伴うことも

耳が詰まった感じや耳鳴り、

片耳のことが多い
(まれに両耳)

ある日突然
聞こえが悪くなる



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいなと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

突発性難聴って？

今年度の保健室利用状況

利用した人の合計839人

●来室の多かった病気・けがランキング (学部ごと)

令和7年4月8日～令和8年1月30日



小学部 (総数576人)

中学部 (総数78人)

高等部 (総数185人)

| | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 1位 擦過傷 101人 | 1位 皮膚疾患 11人 | 1位 発熱 15人 |
| 2位 皮膚疾患 58人 | 2位 ひっかき傷 8人 | 風邪症状 15人 |
| 3位 打撲 52人 | 3位 発熱 6人 | 頭痛 15人 |

* 皮膚疾患…湿疹、かきむしり、痒み、皮膚炎等

花粉症注意報



花粉症は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙などの症状があり、花粉の飛ぶ季節に起こります。昨年の夏が記録的な暑さだったため花粉の飛ぶ量が今年はとて多くなるようです。花粉が鼻の中や目に入らなければ症状は出ませんので、普段から花粉に接触しないよう注意して予防しましょう。

予防法



- マスク・メガネの着用・・・鼻や目に入る花粉の量を減らし、症状を軽くします。
- 服装・・・一般的にウール製の衣類などは花粉が付着しやすく、花粉を室内などに持ち込みやすいため、注意が必要です。綿またはポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付着しにくいです。
- うがい・・・「うがい」は、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。
- 部屋の掃除・・・侵入した花粉は、室内の床やカーテンなどにたくさんついています。

* 突然花粉症になることもあり、かぜの症状とまちがえやすいので、症状が続く時は耳鼻科を受診しましょう。

3月9日は感謝の日
ちゃんと言葉にして伝えていきますか?



家族など親しい人にこそ、照れくさくて言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

3月中に

受診・治療を済ませよう



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11日(水) 9:30~ |

ご家庭に配付するもの

卒業生は卒業式(3月10日)、在校生は修了式(3月25日)に配付します。

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 卒業生 | <ul style="list-style-type: none"> 健康手帳 保健調査票 薬の返却 (高等部3年生) | 在校生 | <ul style="list-style-type: none"> 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。