

ほけんだより 3月

郡上特別支援学校 保健室

令和7年 3月 6日

文責:田中 裕美



3月の保健目標

一年の健康を振り返ろう



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか?3月9日は「サンキューの日」。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、一年が終わる前に気持ちを伝えておきたいですね。



1年間、健康に過ごせましたか?

- 早寝、早起きができた。
- 毎日3食きちんと食べた。
- 食べ物の好き嫌いを減らせた。
- 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。
- 友だちと仲良く過ごした。
- 食後はきちんと歯をみがいた。

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ら△をつけてみましょう。



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。

春休みのうちに やっておこう

気になるところの 治療



身の回りの整理



靴や服のサイズの 確認



借りたものを返す



新年度の準備



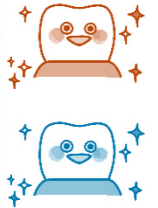
～祝 卒業～

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

中学部・高等部を卒業し、それぞれの進路に向けて新しい一歩を踏み出す時。勉強も仕事も、友だちとの楽しい時間も、心身ともに健康であることが大切です。

自分の健康を守るのは、あなた自身!自分自身を大切に、まわりの人を大切に。みなさん一人ひとりの幸せを祈っています。***

🦷 歯科指導の様子 🦷



11月から開始した歯科指導も、2月で終了しました。どのクラスでも、とても熱心に積極的に取り組んでいました。カラーテストの結果は健康カードと一緒に配付しますので、おうちの方と一緒に、自分の歯みがきの「クセ」を確認

し、日々の歯みがきに活かしましょう。前歯や歯と歯の間が苦手な人が多いです。みがく順番を決めて、1本1本丁寧にみがきましょう。また来年のカラーテストを楽しみにしています！

やりすぎ注意! 耳そうじ



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。

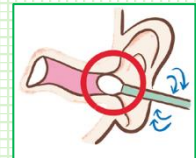
もし、奥まで耳掃除をすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」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。

耳そうじのポイント

- 👉 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くらいまでにする(奥まで入れない)
- 👉 耳の中がガサガサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科で診てもらう
- 👉 耳掃除をしすぎない(1か月に1~2回くらい)



～保護者のみなさまへ～

今年度も、毎朝の健康観察や体調管理、感染症予防対策等、さまざまな場面でご協力いただきありがとうございました。最終日に健康カードを配付しますので、お子様の一年の成長をいま一度、ご確認ください。また、元気に新年度を迎えられるよう、むし歯や目の不調など、お子様に気になる所がありましたら、春休み中のうちに受診・治療をおすすめします。

春休み中、お子様の体調等でご心配なことなどありましたら、いつでもご連絡ください。

