

保健だより 3月

令和6年3月1日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室



3月の保健目標 1年間の生活の 反省をしよう!

3月は学年最後の月です。この1年間、心も体も健康に過ごせましたか?もうすぐ新しい学年に進級します。4月からの新生活を新たな気持ちで迎え、心も体も健康で過ごせるように願っています。

3月3日は



耳を大切にしよう!



★イヤホンやヘッドホンを使う時は、音量に注意しよう・・・・・・・・・・
イヤホンやヘッドホンを使って、音楽を聴いたりゲームをしている人はいませんか?



イヤホンやヘッドホンで大きな音を聴いていると、音が聞こえにくくなってしまうことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。

★耳そうじは手前をやさしく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



耳あかがつまると、耳がふさがったような感じがしたり、耳の聞こえが悪くなったりします。耳そうじは2~3週間に1度、綿棒のような柔らかいもので耳の入口をやさしくふき取りましょう。こすりすぎは耳の中を傷つけてしまうので注意です。

★耳元で大声を出さない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

耳の中には、音を伝える鼓膜と呼ばれるうすい膜があります。大きな声で強い振動が鼓膜に伝わると、破れる危険性があるので絶対にやめましょう。



× ★強い力で鼻をかまない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・



鼻と耳はつながっています。両方の鼻を同時に強くかむと鼓膜に強い力が加わり、細菌やウイルスがついている鼻水が耳に入って、耳が痛くなったり耳だれが出たりすることがあります。鼻をかむときは片方ずつ優しくかみましょう。

1年の生活を振り返ろう

- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 1日2回以上歯みがきができた
- 1日1時間以上運動ができた
- 友達と仲良く過ごせた
- 困ったことは周囲に相談できた
- 寝る1時間前にデジタル機器を触らなかった

体と心の健康を
振り返ってみましょう



3月9日は感謝の日



「ありがとう」はたった5文字の簡単な言葉ですけれど、人の心をあたたくします。

「ありがとう」ってみなさんは伝えていますか?

「ありがとう」は言った人も言われた人も、心があたたくなる言葉です。だから、ちゃんと言葉にして恥ずかしがらずに「ありがとう」を伝えましょう。

