

ほけんだより 3月

にしゅうしえんがっこう ほけんしつ
西浦支援学校 保健室
れいわ ねん がつ
令和8年3月



3月になり、少しずつ暖かい日が増えてきました。春はすぐそこまで来ています。
体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整えながら、元気に1年間のまとめの月を
過ごしていきましょう。



今月の保健目標 「耳を大切にしよう」

3月3日は耳の日



耳には、2つの大きな役割があります。
「音を聞く役割」「体のバランスを保つ役割」です。

耳のミニクイズ

Q1：赤ちゃんとおとなどっちのほうがよく聞こえる？

A：①赤ちゃん
②おとな
③赤ちゃんもおとなも同じくらいよく聞こえる



※答えは1枚めの下にあります。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。

安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見える耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。

もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

A: ①赤ちゃん
大人より赤ちゃんのほうがよく聞こえます。大人には聞こえない高い音が聞こえます。

1年間を振り返ろう

保健室 の利用者数

396 人



1. 打撲
2. すり傷
3. ひっかき傷

今年度の保健室の利用者は396人でした。
そのうち内科236人、外科160人です。
外科については、昨年度より減少しています。

この1年間で成長したのは、身体だけではありません。
1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

例えば…

- ・大きな声であいさつできた
- ・苦手なご飯を食べることができた

できるようになったことを思い出してみよう！



在校生の保護者のみなさまへ

保健室からのお知らせ

4月から新年度が始まります。年度が変わるので、学校からたくさん書類が配られます。
保健室からは、次の書類を配ります。4月になりましたら、新しいクラス担任に提出してください。

【 保健調査票(全員)・心臓疾患調査管理票(全員)・結核検診問診票(小中学部のみ) 】

学校で薬を預かっている方には、別の封筒で「指示書」「依頼同意書」「薬」をお返します。
4月に改めて、新しい薬と書類を入れて提出してください。