

# ほけんだより 3月

南山城支援学校  
保健部 No.14

2月上旬は大寒波で氷点下になる日や、雪が積もり休校になる日もありました。寒さの中でも、少しずつ日が長くなる等、だんだんと春も近づいてきているように感じます。3月は1年間のまとめの時期となります。健康に気をつけて過ごしていきましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

4月に始まった今の学年も、もうすぐ終わります。

楽しかったこと、うれしかったこと、ときにはしんどいこともあったかもしれません。それぞれに大事な1年を、がんばって過ごしてきたことでしょう。健康のために生活面でがんばったことについて、○をつけて振り返ってみましょう。



好き嫌いをせずに  
3食バランスよく  
食べた



早寝早起きをして  
規則正しく過ごせた



手洗い等の  
感染症予防を  
進んでできた



ゲームやスマホ  
ばかりせず適度に  
動かすようにした



食べた後の  
歯みがきを頑張った  
(目標:1日3回)

この1年ががんばったこと、できたことは、自分の力になっています。○が多かった人も少なかった人も、4月からまた元気に過ごせるように、がんばっていきましょうね。

## 花粉症のエチケットについて

花粉が多くとぶ季節になりました。花粉症の人はマスクやメガネ等で対策をするのが効果的ですが、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・肌あれ等の症状がしんどい日もあります。花粉症ではない人も、みんなが気持ちよく過ごせるよう、次のことを意識してみましょう。

### 家に帰ったら

- 家に入る前に、服についた花粉を手ではらう
- 手洗い・うがいをする
- お風呂に入って花粉を洗い流す

花粉を家に持ちこまない!



## がつみっか みみ ひ 月3月3日 耳の白

### 耳を大切にするためには?



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

長時間・大音量



耳・鼻・のどは、つながっています。これらを日頃から大切にして、耳のかゆみや痛み等のトラブルを防ぐように心がけましょう。

## じょうず みみ し かな 上手な耳そうじの仕方

耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理に取ろうとすると、炎症等の原因になります。自分で耳そうじをするときは入り口だけで十分。

取りにくい耳あかは耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

- 毎日のお風呂あがりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。
- 2~3週間に1回、綿棒を使って耳の入り口をそうじしましょう。



## しょうがくぶ ねんせい 小学部6年生

ちゅうがくぶ こうとうぶ ねんせい 中学部・高等部3年生のみなさん

そつぎょう ご卒業おめでとうございます!

学部が変わる人も、新しい場所へ向かう人も、毎日、自分らしく元気に過ごせますように。

卒業しても自分の体を大切にして、それぞれの学校生活や仕事等を頑張ってください! 応援しています。

## 3月予定

2日(月)  
発育測定(高等部)

4日(水)  
発育測定(小学部・中学部)

