

3月のほけんだより

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年3月1日
裏面も御覧ください。

今日から3月になりますが、まだまだ寒い日が続いています。3月は卒業式や修了式など子どもたちにとって節目となる行事があります。小学部6年生、中学部3年生はあと12日、高等部3年生はあと7日の登校となりました。元気に過ごせるように御家庭での健康観察の御協力をよろしくお願いいたします。

4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう

11 12 1 2 3



けんこう まも ちから 「健康を守る力」チェックをしよう

この1年間もコロナ禍のため、毎日検温をして健康観察をしたり、手洗いをしたり、健康を意識して過ごした1年間だったと思います。毎日を元気に過ごす秘訣は、体と心の健康です。自分の健康を守るために、どんなことができたか、この1年を振り返ってチェックしてみましょう。

① 病気を予防する力

- ☑早寝早起きをして生活リズムを守れた
- ☑三食バランスの良い食事ができた
- ☑手洗いをこまめにできた



② けがを予防する力

- ☑運動前後の準備体操・ストレッチをできた
- ☑危ないところに近づかないようにした
- ☑痛み・不調を周りの人に伝えられた



③ ストレスに対応する力

- ☑自分なりの解消法を実践できた(見つけた)
- ☑「心が疲れているな」と自分で気づけた
- ☑どうしたら問題を解決できるか考えられた
- ☑周りの人に相談できた



感染症情報

本校では、新型コロナウイルス感染症に罹患したり、家族の罹患等でお休みする人が2月に入ってから徐々に少なくなってきました。インフルエンザの報告はまだありませんが、発熱、鼻水、咳、嘔吐などの症状での欠席は連日見られる状況です。

まだまだ体調を崩しやすい時期です。宮城県内の新型コロナウイルス感染症の状況も、年明け頃から減少傾向となっていますが、インフルエンザは、県南を中心に少しずつ増加傾向で、宮城県では、2月9日にインフルエンザ注意報が発令されています。引き続き手洗い・消毒・マスクなどの基本的な感染対策の御協力をお願いいたします。



みみ たいせつ 耳を大切に

3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを取る役目もあります。回転すると目が回ったり、乗り物酔いをしたりするのも耳が関係しています。耳を大切に、3月も元気に過ごしていきましょう。

みみそうじ 耳掃除のポイント

♪耳の入り口をやさしく！

ほとんどの耳垢（耳あか）は耳の入り口から1cmほどの所に溜まるため、綿棒などを使って見える範囲のものだけをやさしく取るようにしましょう。綿棒などで耳垢を奥に押し込んでしまうこともあるので奥の方は無理せず掃除しましょう。



♪月に1〜2回程度でOK！

少しでも耳垢があると気になる人もいますが、耳垢には殺菌効果があったり、耳の中の薄い皮膚を保護したり、苦味があるため虫などの進入を防いだりしています。耳掃除のやり過ぎは禁物です。

なんちょう き つ ヘッドホン難聴に気を付けて！

イヤホン・ヘッドホンで長時間大音量の音を聞いていると、耳の神経が麻痺して聞こえづらくなり、やがて難聴になることがあります。皆さんは、音漏れするほどの音量で音楽を聞いたり、音楽を聴きながら寝たりしていませんか？ 耳に優しい使い方をぜひマスターしてほしいと思います。

- ① ヘッドホンをしたままでも、会話が聞き取れる音量で。
- ② 聞いた時間の3倍の時間は耳を休める。
- ③ 体調が悪いときは音量を落とし、長時間聞かない。



～こんなときは耳鼻科へ～

- 耳が痛い
- 耳がかゆい
- 耳だれが出る
- 聞こえが悪い
- 耳がつまる感じ



おうちの方へ

～痛くない耳の病気「滲出性中耳炎」～

滲出性中耳炎は子どもの難聴の原因として最も多い病気です。難聴や、耳が塞がったような感じ、自分の声が耳に響く・こもるなどの症状が起こります。痛みや発熱などは見られず、見過ごされることもあります。次のような症状・仕草が気になりましたら、耳鼻咽喉科専門医に相談をおすすめします。

- テレビの音が大きい、ボリュームを上げる
- 呼んでも返事をしなくなった、振り向かなくなった
- 大きな声で話をするようになった ● 耳を気にして触っている
- 耳の中でガサガサ音がすると言う