

# ほけんだより 3月

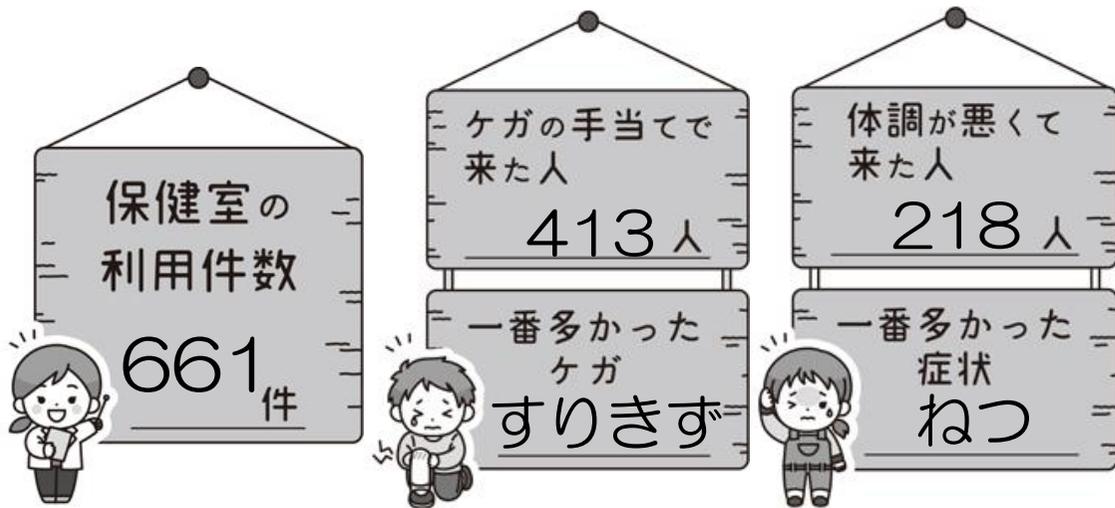
令和5年3月  
兵庫県立姫路特別支援学校

だんだんと寒さも和らいできました。いよいよ今年度も最後の1カ月となりました。3月は1年の区切りの時期であり、まとめと次の年度に向けての準備の月でもあります。

今年度1年間を振り返って、新しい年度を健康に迎えましょう。

今月の保健目標：1年間の健康を振り返ろう

## 保健室の1年間



※令和5年1月末時点の人数です。

1年間、ちゃんとできたかな？



早寝早起きができた



好き嫌いせずに何でも食べた



元気に体を動かした



手洗いをがんばった



歯みがきをきちんとした



毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消できた

3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。難聴と言語障害がある人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

いくつわかるかな?  
耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をまく」ことと もう一つはなにかな?

A

B

- 体のかざり
- 体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな?

A

B

- ちょうまく
- こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



3月3日は「耳の日」。  
耳のこと、どれだけ知っているかな?



耳あかってなに?

A

B

- 古くなった皮膚
- 古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。



耳を休ませるのはどっち?

A

B

- 耳かきをする
- しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



STOP!!イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

危険① 交通事故にあう可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がりがり、注意力も散漫になります。車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。

危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、つつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える信号”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。

参考文献:日本学校保健研修社 健 令和5年3月号 他



保護者の皆様へ

- 保健関係書類について  
保健調査票をはじめとする各種調査票・問診表を青い封筒に入れて、学期末に持ち帰ります。必要事項をご記入の上、新学期に提出をお願いします。
- 学校生活管理指導票について  
新年度に向けて心臓疾患や食物アレルギー等、学校生活で配慮の必要なお子様には学校生活管理指導票や診察報告書をお渡ししています。受診後、書類の提出をお願いします。
- 体操服寄付のお願い  
保健室で着替え用に貸し出している体操服が不足しています。特に高等部が足りません。卒業やサイズ変更に伴って不要な体操服がありましたら、寄付をお願いします。

