

# 保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年2月29日  
西蒲高等特別支援学校 保健室  
No. 7

3年生は、卒業までわずかとなりました。3年間、毎日頑張りましたね。もうすぐ、新しい場所で、社会人としての一步を踏み出すのですね。卒業後も、「十分な睡眠・バランスのよい食事・適度な運動」を心掛けましょう。心も身体も、健康で過ごしてほしいと思います。ずっと応援しています。3年生の保護者の皆様、これまでお子さんの健康面や安全面にご配慮いただき、大変ありがとうございました。

1・2年生は、新年度が近づいてきて、楽しみな気持ち、少し不安な気持ち、いろいろな心境の人がいると思いますが、何をするにも、まずは「健康であること」が大切です。引き続き、規則正しい生活・感染症予防を心掛けていきましょう。何か心配なことがあるときは、一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談してくださいね。



## お知らせ 3年生保護者の皆様へ

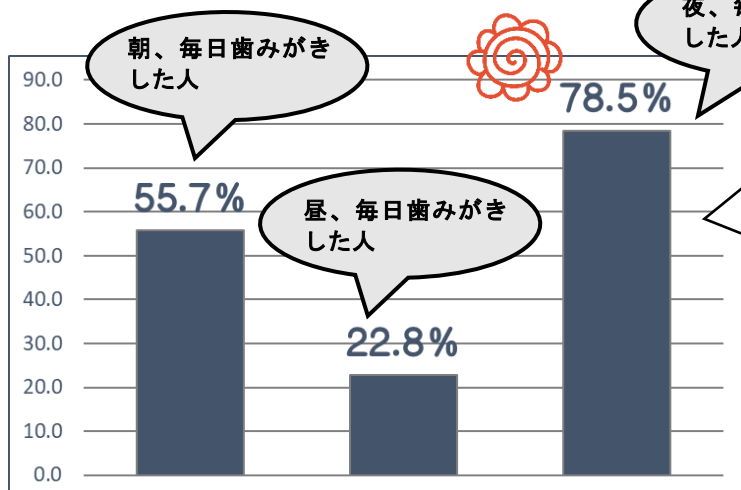
卒業式当日に、「学校保健カード」や学校でお預かりしていた薬等をお返しします。受付でお渡ししますので、お持ち帰りください。よろしくお願いいたします。



## 冬休み歯みがきカレンダー・歯垢の染め出しの取組、ありがとうございました！

冬休み中、歯みがきカレンダーや歯垢の染め出しにご協力いただき、ありがとうございました。取組結果の一部をご紹介します。

※歯垢の染め出しは、希望制で実施しました。



寝ている間は、唾液の分泌量が少なく、おし歯や歯周病になりやすい状態になります。そのため、夜の歯みがきは、特に丁寧にみがくことが大切です。朝も、歯みがきをしないと、口臭の原因となり、周りの人に不快感を与えてしまうかもしれません。朝の歯みがきも、毎日の習慣にしたいですね。

裏面もご覧ください。

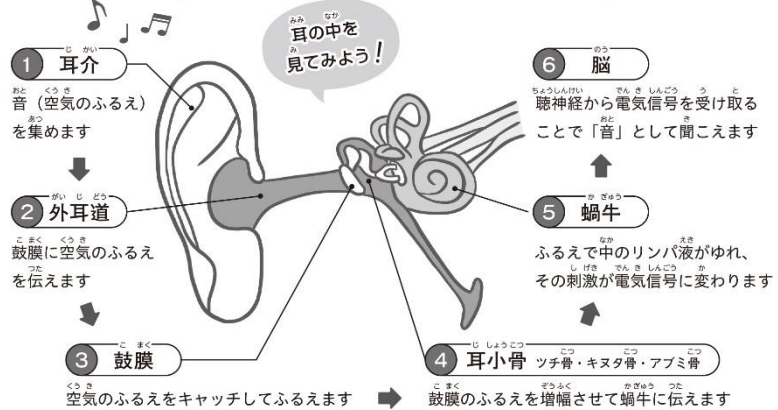
3月3日は



耳の日

耳の健康について  
考えよう♪

## 音が聞こえるしくみ



### 耳そうじは、やりすぎ注意!

ほとんどの耳あかは、自然に外へ出ていくので、耳そうじは、2~3週間に1回でよいといわれています。耳そうじをしたいときは、耳の入口の辺りを優しく綿棒で拭き取る程度にしましょう。



### 鼻のかみ方に気を付けて!

鼻と耳はつながっているなので、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌が入った鼻水が耳の方に流れ込んでしまうことがあります。鼻をかむときは、鼻を片方ずつ押さえて、ゆっくりかみましよう。



### イヤホン(ヘッドホン)難聴、知っていますか?

イヤホンやヘッドホンを使って、大きな音で長時間聴いていると、起こる難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。

ひどくなると  
回復が難しい

#### ★耳を守るためにできること★

- 音量を小さめにする(イヤホンをしていても、周りの音が聞こえるくらいの音量)
- 15~30分に1回はイヤホンを外して休憩をする
- 使用時間は、1日1時間以内にする

違和感があったら、  
早めに病院へ!

