

ほけんがより 3月

2025年3月4日
筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるよう脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

さて、現在の学年で過ごすのも残り数日となりました。この1年を振り返ってどんなことが一番に思い浮かびましたか？もし、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えられると良いですね。それぞれ少し寂しい気持ちもあるかもしれませんが、新しい出会いに希望を持ち、ドキドキ・ワクワクしながら新年度を迎えましょう。



新学期に向けて…保健関係の書類について

春休みに入る前に「保健基礎調査票」「結核問診票」「運動器検診問診票」「非常災害時用与薬依頼書」を全員にお渡しします。「保健基礎調査票」は変更がある場合には赤で修正を、その他の用紙には記入をお願いします。

なお、「非常災害時用与薬依頼書」は必要な人のみ、お薬（3日間分）と一緒に、新学期に学校へ提出してください。また、「主治医意見書」や「学校生活管理指導表」など個別にすでにお渡ししている書類もありますので、該当の人はそちらの提出もお願いします。

※幼稚部、専攻科生は「結核問診票」「運動器検診問診票」はありません。

※高等部は「結核問診票」はありません。

※幼稚部、小学部のみ「定時薬・臨時薬与薬依頼書」があります。必要であれば提出してください。



やりすぎ注意！耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので基本的に耳掃除の必要はありません。耳掃除のやりすぎは耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。耳鼻科で取ってもらうのが安心ですね。

注意！耳のトラブル

外耳炎 **主な症状** 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 **主な症状** 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

「聞こえにくい」「耳が痛い」「耳鳴りがする」…このような症状があったら早めに病院へ行きましょう！



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか？
この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が良くなる

1年間どうもありがとうございました。

養護教諭 大越美穂 小菅貴子