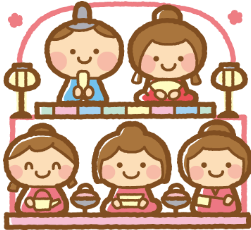


令和7年3月3日

伊豆の国特別支援学校  
保健室

# ほけんだより 3月



今年度も残りわずかとなりました。1年前と比べて、みなさんの体も心も大きく成長しましたね。

4月から新しい学年・新しい場所でスタートできるように、きちんと準備しておきましょう。

「3(み)3(み)」という語呂合わせや、「3」が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」です。この機会に、大切な耳について考えてみましょう。



## 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、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、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。

### 理想的な耳そうじの仕方

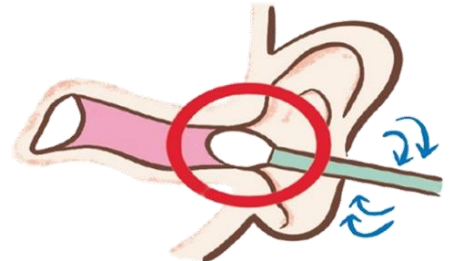
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



### 耳を大切にするために



耳元で大きな声を出さない



耳の近くをたたかない



耳に異物を入れない

## 3月の保健目標

# 1年間の振り返ろう

みなさんにとって、どんな1年間だったでしょう？学校生活の中で出来るようになったこと、頑張ったこと、たくさんあると思います。保健についての1年間も振り返ってみてください。



☐ 早寝早起きをした



☐ 毎朝、朝ご飯を食べた



☐ 手洗い・うがいをした

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう！



☐ しっかり歯みがきをした



☐ よく運動した



☐ 友だちと仲良くした

## 3月9日は「サンキュー(ありがとう)の日」

## 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

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## \*\*\*保護者の方へ\*\*\*

今年度も、本校の感染症対策や学校保健活動に御理解・御協力いただきありがとうございました。来年度も、子どもたちが安全・安心に学校生活が送れるようサポートしていきたいと思えます。引き続きよろしくお願いいたします。

