



令和8年3月2日

伊豆の国特別支援学校

保健室



今年度のまとめの月になりました。この一年をふりかえると、いろいろなことを思い出しますね。楽しかったこと、がんばったこと、苦しかったこと。そのひとつひとつがみんなを成長させています。

あと少して、進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えていきましょう。

3がつのほけんもくひょう

1年間をふりかえろう

1年間の

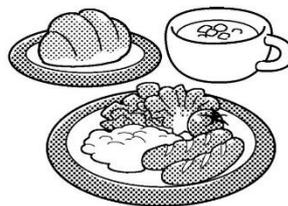
毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには○、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを
しっかり食べる



すみずみまで
は歯みがきをする



帰宅後や食事前に
手洗い・うがいをする



元気に外遊びや
運動をする



ねる2時間前には
メディア機器を使わない



3月3日は耳の日



3月3日は「耳の日」です。

耳の大切さや耳の病気にならない方法、治し方などについて知ろうという日です。

耳を大切にするには…



耳の近くで大きな
声を出さない



耳の近くをたたか
ない



耳にものをいれな
い



鼻はかたほうずつ
かむ

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

新しい環境に備え親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

