

# 保健だより3月号

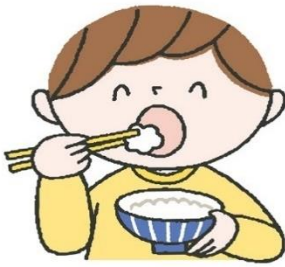


令和8年3月18日  
静岡北特別支援学校  
保健室

この1年間を振り返ると、一人一人「できるようになったこと」がたくさんあると思います。これまでの生活を振り返り、新しい生活を元気よくスタートできるように見直し、4月から新学年への目標を持ってスタートできるようにしていきましょう。

## <1年間の生活を振り返ろう>

健康な生活ができましたか？お子さんと一緒に振り返り、□の中に○か×を書いてみましょう。



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

## <3月は耳について考えてみましょう>

おと 音とのつき合い方を考えよう /

### 耳の健康を守る4つのポイント

おと おお 音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

ちょうじかんつづ 長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとぎとぎとる

てきせつ ひんど みみそうじ 適切な頻度で耳掃除



つきに1~2回、入り口から1cmくらいの範囲を

たいちよう 体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

### 突発性難聴って？

ある日突然  
聞こえが悪くなる

片耳のことが多い  
(まれに両耳)

耳が詰まった感じや耳鳴り、  
めまいなどを伴うことも



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

### それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

熱はない  
(あっても微熱)

花粉の  
飛散時期  
である

目がかゆい  
充血する

くしゃみが  
連続して出る



## 知っている？便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目！便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる  
(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くように  
おなかをマッサージする
- 適度な運動をする



## ●今年度発見した病気等の治療は今年度内に●

検診等で分かった病気等の治療はできるだけ春休み中に受診をしましょう。

### 受診・治療を済ませよう



例ざせ、健康診断 オール「問題なし」!

## 【保健室からのお知らせ】

春休み期間中に、けがや感染症等で医療機関を受診した場合や、定期通院をした場合で以下の(1)から(4)に当てはまる場合は、連絡帳にて新年度の担任にお知らせください。

なお、変更内容によっては、保健調査票への加除訂正を依頼させていただくことがありますのでお願いします。

- (1) 検査の結果が出た場合
- (2) 主治医から指示があった場合
- (3) 薬の内容に変更があった場合
- (4) その他配慮が必要な場合

