

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年2月28日



気温の寒暖差が大きかった2月でしたが、病気での欠席が比較的少なく、子どもたちは元気に過ごすことができました。県内では、12月から続いていたインフルエンザの流行状況「警報レベル」が2月7日に解除され、感染症が少し落ち着いてきました。

3月も元気に過ごせるよう、よろしくお願いします。

3月3日は

耳垢の役目は

何だろう？



耳垢は、弱酸性で殺菌効果があり、苦みがあるので、虫などの侵入を防ぎます。さらに脂肪分を含むため、外

耳道の敏感な皮膚を守っています。

しかし、耳垢がたまりすぎると、外耳道をふさいでしまいます。また、汚い水が入ると、耳垢がふやけて細菌感染を起こし、外耳道炎を起こすことがあります。

耳の中のそうじは、1か月に一度、入口から1cmほどの所の耳垢を、綿棒などで無理せず取る程度で十分です。汚れた指や爪で耳をかいたり、指や綿棒などを奥まで押し込んだりしないように気を付けましょう。



耳の周りは汚れやすいので入浴時に優しく洗ったり、濡れタオルで優しく拭いたりしましょう。

今日は何の日？3月3日

耳の日なのは、日本だけ？

「33＝みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？ と思ったら、3月3日はWHO（世界保健機関）が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。



ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。

この2人が出会ったの？

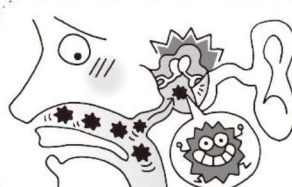
そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だったそうです。



季節の変わり目で、鼻やのどが炎症を起こしているときや、風邪をひいているときには、耳の病気にもなりやすいです。

鼻と耳はつながっています。

鼻水が出るときには、聞こえの状態にも注意しましょう。



心と体を自分で整え、大きく成長するように！



2～3月のテーマ『イライラするとき、どうしよう？』

心身の成長と、困ったとき自分自身で対応する力を育てることを目指し、心身のセルフマネジメントについて取り組んでいます。

2～3月は『イライラするとき、どうしよう？』がテーマです。教員の意見を参考に、気持ちが落ち着かず、イライラする時にどうするか、自分たちの考えや対処法を出し合います。みんなのヒントになるような意見が出てくることを期待しています。

御家庭でも、イライラしたら、どのように気持ちを落ち着かせるか、話題にしてみてください。



3月9日は

「ありがとう」の気持ちを伝えよう！



ちょっとしたことでも笑顔で「ありがとう」と言ってもらえると、とても気持ちが良いものです。みなさんは1日のうちでどのくらい

「ありがとう」を言っていますか。

「ありがとう」は、言った方も言われた方も心が温くなる素敵な言葉です。

3月9日は「サンキューの日」。生活の中で、たくさんの「ありがとう」があふれますように。

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいときもあり、タイミングが必要でなかなか難しいこともあります。

そのようなときは、「ありがとう」を形にしてみましょう。

例えば、一言メッセージを書いてみてはどうでしょう。「あなたのおかげで助かったよ」

「元気になれたよ」という素直な気持ちが、感謝の気持ちとともに、相手に伝わります。ぜひ、やってみてください。

聞き上手

相談相手

になって

になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。

でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないか。聞き方にもコツがあります。

—— 話を聞くときのコツ ——

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。

