

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8年2月26日



穏やかな陽気の日になったかと思えば、風花や雪が降るような冷え込みが厳しい日になるなど、気温の寒暖差が大きかった2月。

県内で2月に再び警報入りをしたインフルエンザは、B型が流行の主流になり、発熱や胃腸症状で大変だった人が多かったそうです。本校でも幼稚部、小学部でインフルエンザにかかった子がいましたが、他の子たちは比較的元気に過ごすことができました。

いよいよ3月。元気に過ごせるよう、よろしくお祈りします。



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。

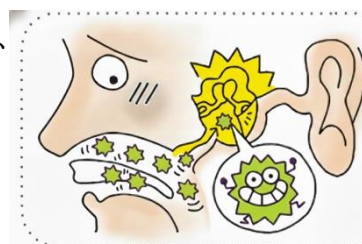


季節の変わり目で、鼻やのどが炎症を起こしているときや、風邪をひいているときには、耳の病気にもなりやすいです。

鼻と耳はつながっています。

鼻水が出るときには、聞こえの状態を確認してください。

鼻をかむときには、片方ずつかむようにしましょう。



「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

1～3月のテーマ「なりたい自分に向けてがんばっていること」

小中学部では、自分の将来の夢や目指す姿に向けて、今がんばっていることを紹介し合いました。



将来の夢に向けて・・・

「小説家」毎日、日記を書いています。

「警察官」国語の勉強をがんばっています。

「料理人」簡単に作れるもの（料理）でも、作って練習しています。

「医者」なるために、まず勉強をして、第一志望の高校へ進学する。

「ごみ収集車の清掃員」算数をがんばっています。

「コックさん」家でご飯を作る手伝いをしています。

「宅配の仕事」国語でたくさんの文を読む練習をしています。

目指す姿に向けて・・・

「中学生」社会と算数の勉強を、こつこつがんばっています。

「児童会役員」新聞を選んだり、友達と相談しながら学部遊びの内容を選んだりしている。

将来の夢について話をするときの、子どもたちのきらきらした目は本当に素敵です。自分の良さ（強み）を知って、夢に向かって努力し続けたり、勉強をがんばったりすることは、いろいろな可能性を広げ、新たな夢を見つけることができるかもしれません。御家庭でも、ぜひ、子どもたちの夢を応援してあげてください。



「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。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

