



# ほけんだより 3月



令和 7年3月7日

大道小学校 保健室

3月のほけん目標：**1年間の健康生活をふり返ろう！**



保健室★利用状況（2月末）



今年も昨年同様、頭痛をうったえる児童が多かったです。前日から  
の疲れや睡眠不足が多いので、早めの就寝を心がけましょう！病氣  
の来室の中には、「心の相談」の120件も入っています。これから  
も、困った時は、お家の人や担任はもちろん保健室にも相談してね。

## 1年間を振り返ろう



やってみよう/  
手話で伝える **ありがとう**

3月9日は「サンキューの日」。日  
頃からお世話になっている人に「あり  
がとう」の気持ちを伝えてみてはいか  
がですか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な  
ひとがいたら、「手話」で伝えてみまし  
ょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてく  
ださい。

手話の「ありがとう」

みぎて すいよく た  
右手を垂直に立て、  
こゆびがわ ひだりて ころ  
小指側で左手の甲を  
たた  
トンと叩く

保護者の方へ

この1年間、調査物の提出や各健康診断等にご協力いただき、ありがとうございました。  
4月からも、保健室は子どもたちが安全で、健康的な学校生活を過ごせるよう、健康教育や  
健康診断に努めていきたいと思ひます。また、健康診断の結果を踏まえた上で、受診をお願  
いすることもあります。子ども達がいよいよ学校生活を送るためにも、ご理解いただけれ  
ば幸いです。なお、新学期には、保健関係書類の提出やご記入をお願いするかとと思ひます。  
お手数をかけますが、ご協力よろしくお願ひ致します。

1年間  
ありがとうございました



養護教諭 島袋 百桃

# 耳みみが聞こえにくい(~ノイズ)と...

普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線ですつないでみましょう。



- 自動車が近づいても気付かない
- 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない
- 手話や字幕がないと内容がわからない
- 聞こえる人同士の会話に入れない
- 自分の名前を呼ばれても気付かない
- 電光掲示板がないと停車駅がわからない



音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

## 耳earがイヤなこと、してないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そじをたくさんする **イヤ**

鼻を思いっきりかむ **イヤ**

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く **イヤ**

どうしてイヤなの？  
ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？  
鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？  
何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。