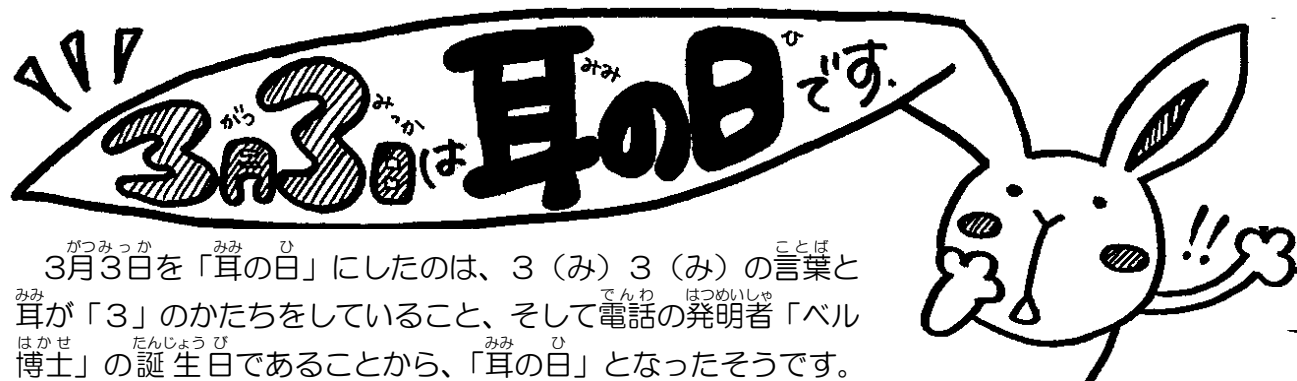


ほけんだより 3月

小野特別支援学校
ほけんしつ
2025.3.3

しんねんど 新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびますか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日です。これまでお世話になった家族や友達、先生…そんなあなたの大切な人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えておきたいですね。



3月3日を「耳の日」にしたのは、3（み）3（み）の言葉と耳が「3」のかたちをしていること、そして電話の発明者「ベル博士」の誕生日であることから、「耳の日」となったそうです。

1年を振り返って、健康に過ごせていたかな？

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときにはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回かんで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> けがに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

0~4歳の人 まだまだ！

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう。

5~8歳の人 もう少し！

ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10歳の人 いい感じ！

進級してからでも継続しよう！



この1年、がんばったことを書いてみよう！

賞状

は、健康に過ごすため、この1年をがんばりました。

その功績を称え、ここに表彰します。

令和7年3月吉日



保健室からのお知らせ

本年度も、お子様の心身の健康の取り組みに際して、多くのご協力ありがとうございました。まもなく、春休み・新年度に入りますが、本年度の定期健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、現時点で受診・治療の経過をお知らせいただいていないものがあります。まだの方は医師の診察を受け、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

ちしき 3月3日は耳の日

あなたの耳、疲れていませんか？

- ☐ 音楽はボリュームをあげて聞くのが好き。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 聞こえにくいことがある。
- ☐ 耳がふさがっている感じ。
- ☐ キーン、ピーと耳鳴りがする。



そんな時には静かな環境で耳をゆっくり休ませて。



耳あかの正体は…

外耳道をおおう皮ふがはがれたものや、ほこりがたまったもの。耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは遺伝によって決まります。

- 乾いた耳あか（こな耳）
- 湿った耳あか（あめ耳）



外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは入り付近だけでOK！

