

# ほけんごより 3月

令和7年3月14日(金)

清武せいりゅう支援学校 保健室

寒い日もありますが、少しずつ暖かくなり、春を感じられるようになってきました。また、たくさんの思い出ができた1年も締めくくりの時期ですね。みなさんにとって、この1年はどんな年でしたか。1年前に比べると、みなさんの「こころ」と「からだ」も大きく成長したことと思います。クラスの友達や担任の先生と過ごす時間を大切にして、残りの学校生活も元気に過ごしていきましょう。

## 1年間、健康に過ごせたかな?

できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

<input type="checkbox"/> 早寝早起きができた		<input type="checkbox"/> 友だちとなかよく過ごした	
<input type="checkbox"/> 毎日3食きちんと食べた		<input type="checkbox"/> 食後はきちんと歯をみがいた	
<input type="checkbox"/> 食べ物のすききらいをへらせた		<div style="border: 2px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったら×をつけてね。</p> <p>一年間がんばったで賞</p> </div>	
<input type="checkbox"/> 元気に運動した			
<input type="checkbox"/> 外から帰った後、手洗した			
<input type="checkbox"/> 大きなけが・病気をしなかった			

## 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。



- やさしく耳あかをぬぐう (力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、  
耳の穴から1cmぐらいまでにする  
(奥まで入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、  
耳あかが気になったりしたら、  
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない  
(1か月に1~2回ぐらい)



# ありがとうの 効果

3月9日は3(サン)9(キュー)となり、英語の「サンキュー」の語呂合わせになることから『3.9デイ(ありがとうを届ける日)』として制定されました。

「ありがとう」には言った人にとっても、言われた人にとっても次のような良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



「ありがとう」の言葉を口にして、自分も周りの人も健康に、幸せになると嬉しいですね。面と向かって伝えるのが照れくさい人は、手紙やカードがオススメです!



いよいよ年度末! 環境の変わる時期です!

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを  
守って規則正しく過ごそう。



心配ごとや悩みがある  
場合は、保健室で相談してみよう。



病気や異常のある人は  
早めに病院を受診して  
治療をしておこう。



1年間の自分の生活を  
振り返ってみよう。健康に  
過ごせたかな。



卒業生のみなさん、御卒業おめでとうございます。清武せいりゅう支援学校で過ごした時間は、みなさんにとって、とても素敵な時間だったと思います。学校生活で学んだことを、新たなステージでも大切にし、自信をもって頑張ってくださいね。

これからも、自分の「こころ」と「からだ」を大切にし、自分らしく、人生を歩いていってください。

みなさんの未来が光り輝くものになることを願っています。

引用:「健」令和7年3月号 日本学校保健研修社

「健康教室」令和7年3月号 東山書房