

# ほけんだより3月



ふゆ さむ はる けはい かん あたら  
冬の寒さがやわらいで、春の気配が感じられるようになりました。新しい  
がくねん あたら せいかつ む がくねん じき あか えがお す  
学年、新しい生活に向けて、学年のしめくくりの時期を明るい笑顔で過ごせる  
ようにしましょう。



そつぎょうせい そつぎょう けんこう き  
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからも健康に気をつ  
けて、それぞれの道を笑顔いっぱい歩いて歩いてください。

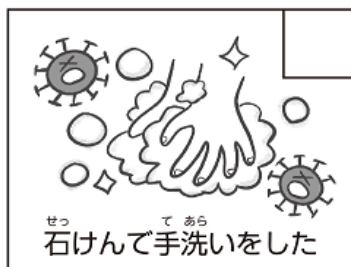
## ＜3月の保健目標＞ 耳を大切にしよう

いちねんかん けんこうせいかつ ふ かえ  
一年間の健康生活を振り返ろう



## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
〇をつけてね



※いくつ〇がつけましたか。〇がつかなかったところはこれから頑張っていきましょう。

こころ  
＜心がザワザワするときは・・・＞卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。まいにちあわただしくて落ち着かない人もいます。好きなおやつを食べる、体を動かす、お風呂にゆっくり入る、たっぷり眠るなど、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。こころがほぐれたら、げんきかつどうする力がきっとわいてきます!

# 子どもの耳のトラブル

外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ など



耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

## おぼえておこう

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



もう  
はじまっている

## 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



### ● マスク



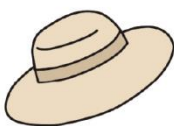
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

### ● メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



### ● ぼうし



頭 (かみの毛) には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

### ● コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



講演: 「生と性について考えよう」

日時: 令和6年2月26日 3・4時限

対象: 高等部3年生、専攻科2年生

講師: 埼玉県助産師会 日野 暁子 氏

今年度も高等部3年生と専攻科2年生を対象に講演会を開きました。これから社会人となる生徒へ向けて、体や性などについての知識や考え方についてお話していただきました。これからの人生の中で、交際、結婚、妊娠、出産など色々な選択をすることがあるかもしれません。自分で後悔せずに選択していくこと、または相手と共に決定することが大切であることなどを学びました。

正しい知識や様々な考え方があることを知り、今後も自分らしく歩んでいってほしいと願っています。