

保健だより 3月号



令和7年3月7日
富山県立しらとり支援学校
保健室

保健目標：健康について1年間の振り返りをしよう

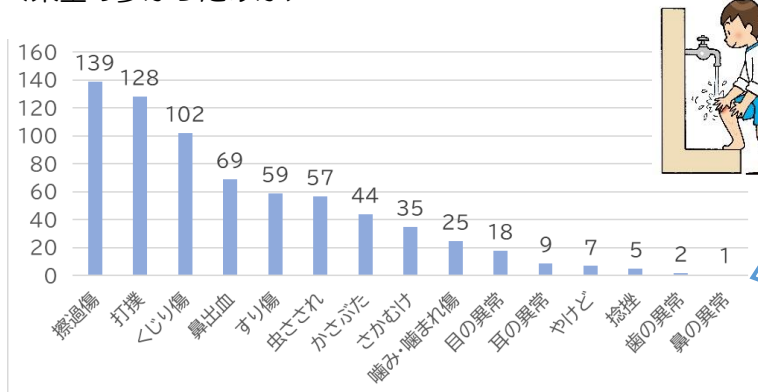


今年度も残すところあと1か月になり、締めくくりの時期になりました。

この一年で子供たちは、身体だけでなく、心も大きく成長しました。残りの日々も病気やけがに気をつけて、健康に過ごしていきましょう。

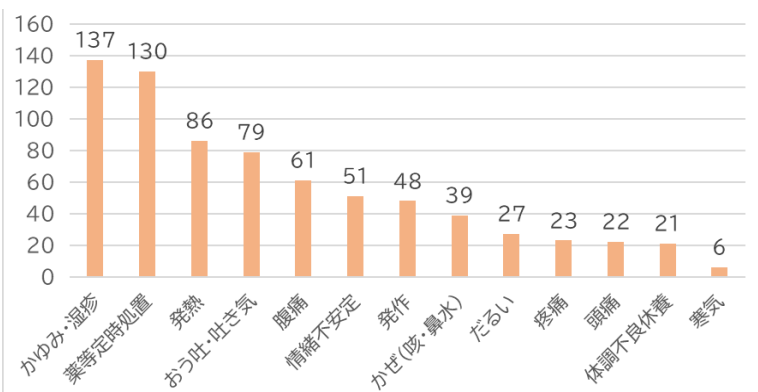
令和6年度保健室利用について

＜来室の多かったけが＞



転倒などをした際に、擦過傷(すり傷)で来室をする児童生徒が多かったです。保健室では、傷口を流水できれいに洗い流し、出血などがある場合には絆創膏で保護しています。
「傷口は清潔にすることが大切。」ということをお子たちに伝えています。

＜来室の多かった症状＞



皮膚のかゆみや湿疹での来室が多かったです。特に冬になると、皮膚が乾燥し、かゆみを感じる児童生徒が多いです。ご家庭でもお子さんの体の保湿に、ご協力をお願いします。
また、学校での軟膏や保湿剤の使用については、いつでも保健室にご相談ください。



春休みも元気に過ごそう！

在校生の皆さんは、3月25日(火)から春休みが始まります。春休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

また、長期休みになるとどうしても運動不足になりがちですが、意識的に体を動かす機会をつくるなど、春休み中にも体力が落ちないように気をつけましょう。

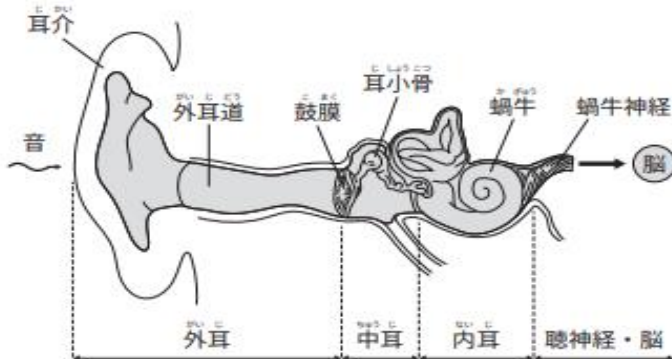
体に不調がある場合は、新学期が始まる前までに受診されておくことをおすすめします。



耳を大切にしよう

3月3日は「耳の日」でした。学校では毎年、1学期に聴力検査や耳鼻科検診を実施し、聞こえ方に異常はないか、耳の中に異常はないか、をスクリーニング検査をしています。

特に難聴は自分では自覚しにくいことも多いです。ご家庭で、「いつもよりテレビの音量が大きいな」、「聞き返が多いな」などの異変に気付いたら、保健室にご相談ください。



耳介で集められた音は、外耳道を通して鼓膜を振動させます。
その震えが耳小骨に伝わり、最終的には脳へ送られ、初めて音として聞こえます。

耳そうじ、どうしてる？

耳あかは、外耳道のあかや外から入ってきた小さなゴミなどが、外耳道から分泌される粘液で固まったもの。耳あかが外耳道に詰まってしまったら聞こえ方に影響がでます。しかし、耳そうじのし過ぎはよくありません。2～3週間ごとにしましょう。

綿棒は深く入れないで。耳あかが奥に入ってしまったら、鼓膜を傷つけたりするおそれがあります。

「耳垢栓塞」と診断されたら、これは「耳あかで鼓膜が見えないほど」ということ。耳鼻科に行きましょう。

養護教諭のための保健指導資料集（労働教育センター発行）参考

つらい花粉症を乗り越えよう

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。

富山県では例年、スギ花粉は2月下旬から連続的に観測されるようになり、3月上旬から中旬にかけて飛散がピークになります。医師から処方された薬であれば、「服薬の依頼書」と合わせて、薬の説明書を学校に提出していただくことで、学校での内服・点鼻・点眼なども可能です。我慢できない症状の場合は、担任までご相談ください。

花粉症のつらい症状をやわらげるには…

- ①マスク・メガネで鼻や目に入る花粉を減らす（コンタクトレンズよりメガネを使用する方が、効果が高い。マスクの中に濡らしたガーゼを挟むと効果が高まる。）
- ②表面がツルツルした花粉が付着しにくい素材の帽子やコートを身につける。
- ③家に入る前に体についた花粉を払い落とす。
- ④窓や戸をなるべく開けない。洗濯物や布団は外に干さない。
- ⑤受診して医師に相談、薬を処方してもらう。



養護教諭のための保健指導資料集（労働教育センター発行）参考



小6・中3・高3のみなさんへ

卒業まで、残すところわずかになってきました。

しらとり支援学校で過ごした日々は、たくさんの思い出が詰まっていることと思います。

その思い出と、出会った友達や先生方を大切に、新しい学部へ、また、高等部3年生のみなさんは新しい進路へ自信をもって進んでいってくださいね。保健室から、応援しています。

