令和7年度
島尻特別支援学校
保健室

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。今年度はどんな年でしたか。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、締めくくりの時期です。

卒業シーズンでもあり、それぞれ寂しい気持ちもあるかもしれませんが、新しい出会いに希望を持ち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでくださいね。

3月の保健目標

耳を大切にしよう

健康生活を反省しよう

1年の保健室の様子をみてみよう

保健室の利用者数

令和７年４月～令和８年１月分集計

3441人

健康チェック:1457人
内科(症状):1232人
外科(けが):752人

1. 皮膚の症状
2. 頭痛
3. 目の症状

1. 打撲
2. ささくれ
3. すり傷

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに○をつけてね

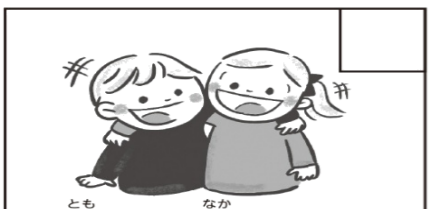
早寝・早起きができた

毎日朝ごはんを食べた

食後に歯みがきをした

石けんで手洗いをした

元気に体を動かした



友だちと仲よくした

○がつかなかった項目は４月からの目標にしてみましょう

耳(みみ) ear が イヤ〜なこと、していないかな？

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

耳そうじをたくさんする 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。

鼻を思いっきりかむ イヤ〜

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。

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？

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時間だけにするのも○。

こんなときは 耳鼻科(じびか)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。

・・・春休みの過ごし方・・・

もうすぐ待ちに待った春休みですね。少しずつ暖かくなってきて、色々なところにお出かけしたい気持ちも芽生えてきますね。有意義な時間にするためにも、春休みはこんなことに気をつけて過ごしてもらえたらうれしいです。

・生活リズムは変えずに、早寝早起きを心掛ける

・新学期に使う持ち物を点検して整理整頓する

●養護教諭からのひとこと●

今年度、最後のほけんだよりとなりました。

みなさん、1年間ありがとうございました。

自分の心や体と向き合いながら、休息を取り入れたり、思いを伝え気持ちを切り替えたりしながら学校生活をおくる姿は素敵でしたよ。

春休みは、ゆっくり体を休めて、4月からの新しい環境で良いスタートをきりましょう。