



平成30年3月1日 大阪府立東大阪支援学校

## 3月の保健行事

日程	行事	対象者
1日(木)	体重測定	中学部
12日(月)	体重測定	生2、普1・2
14日(水)	体重測定	生1



## 3月3日は耳の日です



これ、自分の声？

### ～声の不思議、音のフシギ～

動画に撮ったり、留守番電話に録音した自分の声が、普段と違うように聞こえる、でも他の人は「同じだ」と言う…そんな経験をしたことはありませんか。実は、私たちが聞く音には、2つの伝達経路があります。

- ①気導音…耳から入り、空気の振動が伝えられて聞こえるもの
- ②骨導音…骨によって振動が伝わって、音として認識するもの

つまり、自分自身が話している声を聞く場合は、「耳から入ってくる」気導音と「骨を伝わってくる」骨導音が合わさって聞こえている状態ですが、録音などをした声を聞く場合は気導音のみになります。そのため、どちらも自分の声なのに、あたかも違うかのように聞こえるのです。

### ～医療券の対象疾病が変わりました～

小学部・中学部において要保護・準要保護の認定を受けておられる場合は、医療券を使って治療することが可能な疾病があります。対象者は毎年7月頃に決定します。この医療券で治療できる疾病は、法律の定めにより以下の疾病に限定されています。

#### 【変更後の医療券で取り扱える疾病】

- ・トラコーマ及び結膜炎
- ・慢性副鼻腔炎及びアデノイド
- ・白癬・疥癬、膿痂疹
- ・寄生虫病（虫卵保有を含む）
- ・中耳炎
- ・う歯（むし歯）

※平成30年度からアレルギー性の結膜炎とアレルギー性の副鼻腔炎について、医療券の取り扱い対象外となります。

### 花粉症の季節です

2月中旬からスギ花粉が飛び始め、ピークを迎えています。「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などの症状に悩まされている人もいるのではないのでしょうか。花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに花粉が体に入らないようにする注意や工夫が大切です。症状を少しでも軽くするには、これらのことがおすすめです。



- ・マスク、めがねをする
- ・外出後は顔を洗い、うがいをする
- ・服についた花粉を払い落とす



### 保護者の皆様

1年間、保健室の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。卒業生の保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。在校生の保護者の皆様、来年度もよろしくお願いいたします。年度当初は提出していただく書類等が多くなりますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

# 心も体も健康な1年をすごせたかな？

みなさんはこの1年間、いろいろなことをがんばってきたと思います。こころとからだの健康はどうでしたか？この1年を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。○がついたことは、これからも続けていきましょう。

## ✓ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを もっていた 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

## 3月3日は耳の日です



はたらきその1  
音を聞く

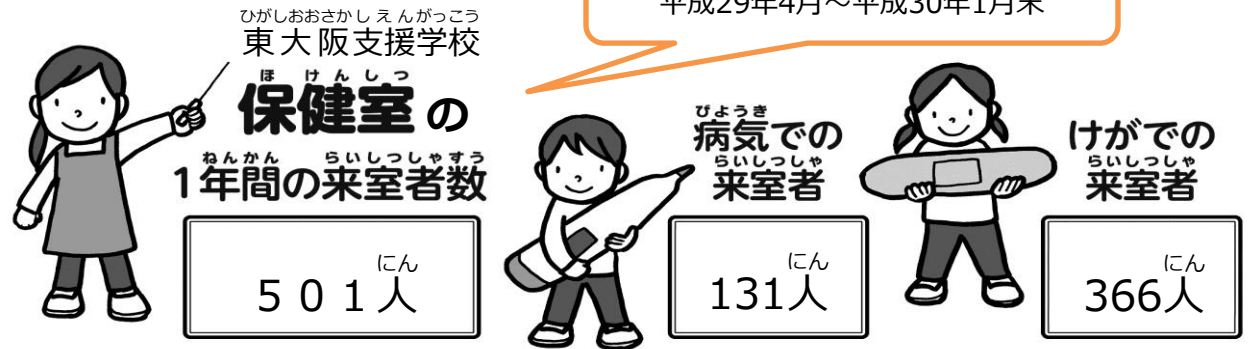


はたらきその2  
体の動きを察知して  
バランスをとる



☆耳かきは気持ちいいですが、やり過ぎると耳の中を傷つけ、中耳炎になることがあります。耳かきはあまり使用せず、綿棒でやさしく汚れをとるようにしましょう。  
☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm! とてもデリケートなので、耳もとで大きな声を出すのはやめましょう。

耳の痛みは  
耳鼻咽喉科



この1年間で、のべ501人の利用がありました。来室内容について、病気では「体調不良」が多く、けがでは「だぼく」が多かったです。最近では、風邪症状(鼻水、喉の痛み、咳)を訴えて、来室する人が多いです。まだまだ各地でインフルエンザが流行していますので、感染症対策を万全にしましょう。外から帰ったあと、トイレのあと、食事の前には、うがいや手洗いをするなどを心がけてください。



## はるやす しながき しんせいかつ じゅんびきかん 春休みは新学期・新生活の準備期間です

進級、進学、高等部3年生のみなさんは社会に飛び立つときが近づいてきましたね。しょうかくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい 小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからも、こころとからだの健康を大切にすごしてくださいね。



むし歯などの治療を  
済ませましょう



早寝早起きをしよう



新学期・新生活の  
準備をしましょう