

ほけんだよ！

3月

さいかいちようかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわ ねん がつ
令和6年3月

そつぎょう きせつ
卒業の季節になりました。ようちぶ さい しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい
幼稚部5歳・小学部6年生・中学部3年生の

みなさん、ご卒業おめでとうございます。つぎ がつこう がつくぶ い
次つぎの学校・学部がつくぶに行っても

えがお たの す
笑顔えがおで楽しくたの過ごしてすくださいね！

すこ はる
少しずつ春はるらしくなってきましたが、3月は寒暖差かんだんさが大きく、急きゅうに冷ひえ

こむこともあります。かぜ
風邪かぜをひかないようにしましょう。



3月の予定

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う ひと 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
か か 5日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部	ちやくだつ 着脱しやすい服
か すい 6日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部1～3年	たいそうぶく 体操服
か すい 6日(水) 10時～16時	なか おりんしょうしんり しそくだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゅ 相談希望者	たんになん ほけんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください
か もく 7日(木) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部4～6年	たいそうぶく 体操服



耳くそは耳を守るイヤツ

耳みみの中なかにある白しろっぽくてカサカサ、ネバネバしたものを。“耳くそ”と悪モノのように呼よんでいる人もいられるかもしれません。“耳くそ”の正ただしい名前なまえは「耳あか」。耳みみの中なかの古ふるい皮膚ひふがはがれて、脂あぶらやホコリと混まざったもの。そう聞くとなんだか汚きたなそうですが、耳みみあかにはいろいろ役割やくわりがあります。

- 耳みみの中なか (外耳道がいじどうという細ほそい道みち) が傷きずつかないようにする
- 耳みみの中なかでバクテリアきんが繁殖はんしよくするのを防ふせぐ
- 虫むしが入はいってこないようにする



● 耳みみあかは、みなさんの耳みみを守まもつてくれているのです。だから耳みみそ

● うじをするときも、無む理りに全部ぜんぶとらなくても大丈夫だいじょうぶですよ。



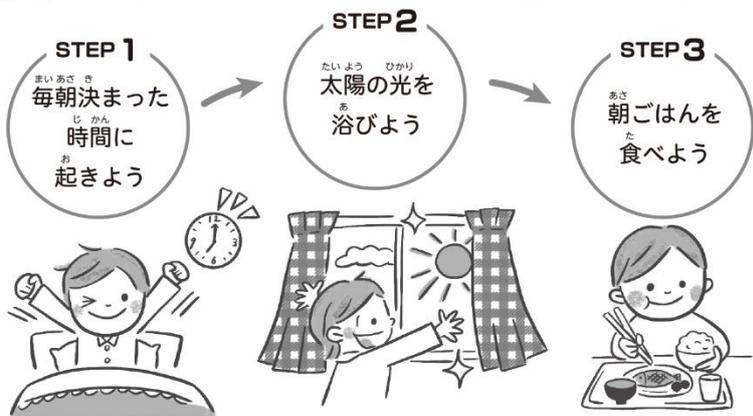
1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



はるやす ちゅう きそくただ せいかつ す
春休み 中も規則正しい生活を過ご
しましょう! 4月に進学・進級した
ときに少しでも早く新しい環境に
なれていくのに大切な一歩です。

まずは、この3ステップができるよ
うに生活リズムをつくって行ってく
ださいね。



保健室 1年間の記録

