

卒業式 まけんたごよみ 3月

令和8年3月
愛知県立一宮特別支援学校
保健室

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことはできましたか？
4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直し、体調を整えておきましょう。新しい学年や新しい場所でのみなさんの活やくを期待しています。

3月3日は

みみ ひ 耳の日!

耳のことをよく知ってほしい理由の一つに、最近、若い人に「ヘッドホン難聴」などの病気が増えていることがあります。あなたは耳にやさしい生活をしていきますか？



耳がいやがる行動をチェック！ こんなことしていませんか？

大きな音や 耳のそばで大声

こまが破れる危険があるから気をつけよう

鼻を強くかむ

鼻をかむときは片方ずつ優しい力でもう

ヘッドホンで大音量

まわりの音が聞こえるくらいに音量を下げよう

みみあか みみそうじ 耳垢と耳掃除

実は、耳垢にも役割があるのを知っていますか？

耳垢とは、皮脂腺や耳垢腺といわれるところから出る分泌物や、古くなってはがれ落ちた皮ふなどが混ざったもので、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。

耳垢には、細菌やカビから守ったり、虫が耳の中に入るのを防いだりする働きがあります。耳掃除をしすぎると傷つけてしまうので要注意！耳掃除をするなら、入口を軽くふきとる程度にしましょう。どうしても耳垢が気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

耳を傷つけたり
耳垢を奥へ押しこ
込む原因にも！



耳掃除に注意！

1年間の健康生活を振り返ってみよう

□の中に、今年度1年間でよくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、振り返ってみましょう。

いくつ◎ができましたか?できたところはこれからも続けていきましょう。△だったところは、あと一歩でしたね。なるべくできるように、がんばっていきましょう。



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

～ありがとうを伝えよう～



3月9日は、「サンキュー」の語呂合わせから、「ありがとうの日」とされています。少し照れくさかったり、うっかり言いそびれてしまったりすることもあるかもしれませんが、「ありがとう」は、言った人も言われた人もうれくなる魔法の言葉です。はずかしがらずに、きちんと伝えるようにしましょう。

ありがとうを伝えるコツは「笑顔」です。笑顔は喜びを伝える一番わかりやすい方法でもあります。みなさんの素敵な笑顔があれば、「ありがとう」も相手の心にまっすぐ届くはずですよ!