

ほけん
保健だより



ココから



れいわ ねん がつ にち
令和5年3月1日 No.13
そうまし えんがっこう ほけんしつ
相馬支援学校保健室

3学期も残り少なくなりました。新型コロナウイルス感染症も、以前より感染者数が少なくなってきました。

ただし、手洗い、うがい、免疫力をおとさない生活リズムなどの感染症予防の基本は、これからもし

っかり守って生活していきましょうね。



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

耳を大切にしよう / 1年間の振り返りをしよう



3月3日はひな祭りだけでなく、「耳の日」でもあります。耳を大切にしようとお心掛ける日です。健康な耳でいるために気をつけることはなんでしょう。



ヘッドホン・イヤホンを使うときは・・・
おんりょう あ
音量を上げすぎない

周りの声が聞こえる
くらの音で聞こう



ヘッドホン・イヤホンを使うときは・・・
こまめに休けいする



ヘッドホン・イヤホンを使うときは・・・
なが じかん き
長い時間聞かない

1日1時間以内にしよう



みみもと おお こえ
耳元で大きな声を
だ
出さない



花粉症の季節です。すでに、鼻がムズムズ、目がかゆいなどの症状がでている人もいかもしれません。今年（ことし）の花粉の量は、昨年（さくねん）の倍以上（ばいじょう）になるころもあるようです。自分（じぶん）にあった薬（くすり）を準備（じゅんび）しておくなど、対策（たいさく）をしていきましょう。



治療（ちりょう）も大切（たいせつ）ですが、

ふだんから規則（きそく）正しい生活（せいかつ）を心（こころ）がけることが一番（いちばん）です！！

たっぷり寝（ね）て、しっかり食（た）べて免疫力（めんえきりょく）がおちないようにしてください。

3月9日はサンキューの日



「ありがとう」と言（い）われて嫌（いや）な気持ち（きもち）になる人（ひと）はいないですね。

保健室（ほけんしつ）はケガ（けが）をしたときや、頭痛（ずつう）や腹痛（ふくつう）など体調（たいちよう）の悪い（わる）

い時（とき）に熱（ねつ）をはかったり、傷（きず）の手当（て）をしたりするところ

です。あたりまえのこ（こと）を（して）いるのに、皆（みな）さんは「ありがとうご（ご）ざ（ざ）い（い）ました」と言（い）って（く）れ（れ）ま（ま）す。

そんなとき（とき）は、と（と）てもう（う）れ（れ）い（い）し（し）き（き）もち（もち）に（に）な（な）り（り）ま（ま）す。

どん（ど）ん（ど）ん（ど）の（の）とき（とき）も、感（かん）謝（しゃ）の（の）気（き）持（も）ち（ち）を（を）わ（わ）す（す）れ（れ）な（な）い（い）相（そう）馬（ま）支（し）援（えん）学（がく）校（こう）

の（の）皆（みな）さん（さん）に、保（ほ）健（けん）室（しつ）から（か）ら（も）

「ありがとう」 を伝（つた）えます。

やってみよう /
手話（しゅわ）で伝（つた）える **ありがとう**

3月9日は「サンキューの日」。日頃（ひごろ）からお世話（せわ）にな（な）っている人（ひと）に「ありがとう」の気（き）持（も）ち（ち）を（を）伝（つた）えて（て）み（み）て（て）は（は）い（い）か（か）が（が）で（で）す（す）か（か）？

もしも家（か）族（ぞく）や友（とも）だ（だ）ち（ち）に耳（みみ）が不（ふ）自（じ）由（ゆう）な人（ひと）が（が）い（い）たら（ら）、“手話（しゅわ）”で（で）伝（つた）えて（て）み（み）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。簡（かん）単（たん）な（な）の（の）で（で）、せ（せ）び（び）覚（おぼ）えて（て）み（み）て（て）く（く）だ（だ）さ（さ）い（い）。

手話（しゅわ）の「ありがとう」



右（みぎ）手（て）を（を）垂（すい）直（ちよく）に（に）立（た）て、小（こ）指（ゆび）側（がわ）で（で）左（ひだり）手（て）の（の）甲（こう）を（を）ト（た）ン（ん）と（と）叩（たた）く

手話（しゅわ）と（と）一（いっ）緒（しょ）に、ニ（に）コ（こ）ッ（つ）と（と）笑（え）顔（がほ）を（を）添（そ）

えれば、「ありがとう」の気（き）持（も）ち（ち）が（が）グ（グ）ー（ー）ン（ん）と（と）伝（つた）わり（わり）や（や）す（す）く（く）な（な）り（り）ま（ま）す（す）よ（よ）。

