

# ほけんだより3月

平成30年3月2日(金)  
天草支援学校 保健室

## <3月の保健行事>

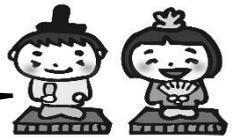
- 3/1(木) 体重測定(小学部)  
発育測定(高3年)
- 3/2(金) 体重測定(中1,2年)  
発育測定(中3年)

いよいよ今年度も最後の月になりました。どんな1年だったでしょうか。卒業生は卒業後、また、在校生は進級に向けて、この1年をふりかえり来年度の生活につなげましょう。

また、インフルエンザが流行しています。ひきつづき感染予防・体調管理にも気をつけましょう!

## 3月の保健目標

1年間の健康・生活をふいかえろう!



## 心も体も健康な1年をすごせたかな?

✓ チェックしてみよう!

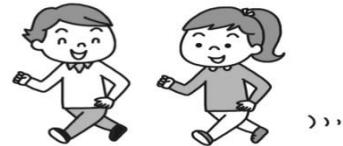
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



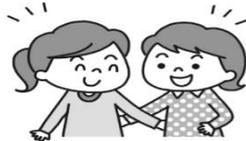
こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた  
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



3月3日  
耳の日



大音量に注意して!



## 正しい耳そうじのしかた

やりすぎ注意

1か月に1回  
くらいで

かたいもの注意

耳かきではなく  
綿棒を使う

ゴリゴリ注意

軽くクルクルと  
回すように

つつこみすぎ注意

奥まで入れない  
入口から1.5cm  
くらいまで

ふだんは  
お風呂の後に  
タオルを指で  
まいてクルッと  
ひとふき





いわてけんりくせんたかたし  
岩手県陸前高田市  
きせき いっぽんまつ  
「奇跡の一本松」

3月11日、東日本大震災から7年

今年は東日本大震災から7年です。被災地では大きな防潮堤（津波をよける堤防）ができた、土を盛って高くした土地に商店街ができた、仮設住宅から復興公営住宅へうつる人がふえて、復興は少しずつ進んでいます。しかし、その一方で避難先からふるさとに戻れない人たちや、心に不安を抱えながら生活している人もたくさんいます。

被災地のために私たちは何ができるでしょうか。被災地の人にお話を聞くと、『忘れないでほしい』と言われます。被災地の人々のことを「忘れず、想う（相手のことを考える）」こと。それなら、東北から遠く離れた九州にいる私たちにもできることではないでしょうか。3月11日が近づき、復興の様子などがテレビなどで取り上げられることもふえると思います。東北の人々のことを「忘れず、想って」みませんか？

おうちのかたへ

①インフルエンザの流行について

今年、本校でインフルエンザにかかった児童生徒は10人（2月末日まで）です。発熱等体調の悪い場合は感染拡大防止のため、早めに保護者へ連絡をさせていただきますので、ご理解をお願いいたします。

②新年度に向けての準備について

2月に健康診断後の受診が終わっていない児童生徒の御家庭には「結果のお知らせ」プリントを再配付しています。検査や治療が必要なところは今年度のうちに受診を済ませていただき、受診報告書の提出をお願いいたします。



お世話になります！

「ありがとう」と「当たり前」



3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう(英語でサンキュー)の日」。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう(=めったにない)」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは何かをもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？ 特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？ 感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えてほしいと思います。