

# ほけんだよ！



# 3月

熊本支援学校保健室  
令和5年3月発行  
文責：那須

ひざがあたためたい季節になりました。もうすぐみなさんは1つ上の学年に上がります。1年間の生活をふり返し、新しい学年も元気に過ごすことができるように準備をしましょう。



## ねん せいかつ かえ 1年の生活をふり返ろう！



1年間の生活を思い出して、健康に過ごせたかどうかふり返ってみましょう。

できたものは□に○をつけましょう。できなかったところは、来年度取り組んでみてくださいね。

### からだ

- 毎朝熱をはかり、体調を  
チェックすることができた。
- けがをしないように気をつける  
ことができた。
- 具合がわるいとき  
は、しっかり休む  
ことができた。



### せいかつりずむ 生活リズム

- 早寝早起きができた。
- 毎日、朝ごはんを食べることが  
できた。
- 外で遊んだり、  
体を動かしたり  
することができた。



### せいけつ

- ごはんの後、歯みがきができた。
- 外であそんだ後や、トイレの後、  
ごはんの前に手洗いができた。
- 毎日お風呂に入って、  
体をきれいに  
保つことができた。



### こころ

- 友だちと仲よくしたり、協力  
したりできた。
- 「ありがとう」や「ごめんね」を  
伝えることができた。
- 自分やまわりの人  
のことを大切に  
できた。





さんがつみっか  
3月3日は **みみ 耳の白**



みみ たいせつ ほいんと  
**耳を大切にポイント**

みみ ちか おおごえ  
耳の近くで大声を  
だ  
出さないようにしましょう



はな  
鼻をかむときは  
かたほう  
片方ずつやさしくかもう



みみ わす  
耳のうらも忘れずに  
あう  
やさしく洗おう



き みみ しょうじょう はや じびか  
**気になる耳の症状…早めに耳鼻科へ!**



みみ  
耳なりがする



かん  
つまった感じ



きこえにくい



いた  
痛みがある

みみ びょうき いじょう  
**よくある 耳の病気・異常**

きゅうせいちゅうじえん  
**急性中耳炎**



かぜなどをきっかけに鼻から  
さいきん や ウイルスが 侵入し、  
ちゅうじ えんしやう お  
中耳に炎症を起こして痛み  
や耳だれが起こります。発熱  
を伴うこともあります。

しんしゅつせいちゅうじえん  
**渗出性中耳炎**



こまく の奥に液体がたまること  
で、耳がつまっているような感  
じや聞こえづらさが起こりま  
す。急性中耳炎のように痛み  
などが少ないため気づきにく  
く、難聴の原因にもなります。

じこうせんそく  
**耳垢栓塞**



みみ あかは自然に外に出ること  
が多いのですが、みみ  
よって耳あかが奥に押しこま  
れたり、水が入って耳あかが  
ふやけたりして、詰まってしまう  
ことで起こります。