

ほけんだより 3月

松橋支援学校 保健室
令和2年(2020年)
3月3日

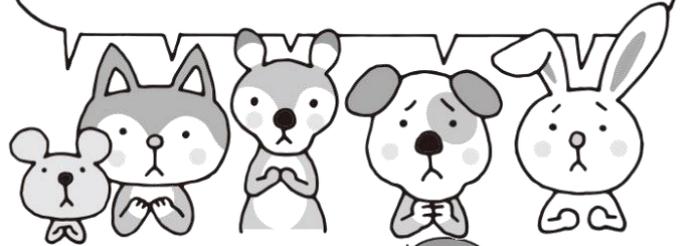
学年の締めくくりの月です。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

3月3日は耳の日

いつも音を聞いてくれる耳。でも、調子が悪いみたい…。

耳の声を聞いてみよう

耳を大切にしていますか？



なんだか元気がないけど、どうしたの？

毎日耳そうじをされて、とても痛いんだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなるんだよ。2~3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

こっちの耳は疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね

新型ウイルス感染症の感染対策

インフルエンザなど他の感染症と同様の感染対策が重要です！

新型ウイルス感染症の罹患者が日本でも増えています。それぞれが感染予防の行動をとることで自分や周りの人のためになります。マスクや消毒液が品薄の状態ですが、できる対策をしましょう。

- 手洗いをこまめにしましょう。
- 咳があるときは、マスクをしましょう。(マスクがない場合は、ティッシュもしくはこの腕で口と鼻をおおきましょう。)
- 発熱した場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。

