

ほけんだより 3月

令和4年3月
鴨島支援学校
保健室

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。小学部、中学部の卒業生のみなさん、少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。気持ちよく新学年を迎えるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。

みなさん、この1年を振り返り、頑張ったこと、努力したことなど1つでも思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてください。春休みまで、元気に過ごしましょう。



耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q.

- 細菌が増えるのを防ぐよ
- 耳の中の皮膚を守っているよ
- 虫が耳に入ってくるのをガードしているよ



A.

正解は耳あかです。知らないものと思われがちな耳あかですが、役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのですね。
そんな耳あかも、ためてしまうと耳がつまって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので、耳そうじをするときは見える範囲を軽く拭き取りましょう。
入口にたまる理由は、耳あかを自然に外へ出そうとする働きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入口に向かって動いていて、耳あかも移動してきます。せっかくだって出てきた耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように、注意してくださいね。

マスクで困っている人に…手話を使ってみよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。
困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか。

何か、お困り、ですか？
お手伝い、しましょうか？

「お願いします」と返事があれば、近くの大人に協力してもらったり、紙に書いて話をするなど、自分たちができるお手伝いをしてあげてくださいね。

耳を大切にしよう♪耳のために気をつけてほしいこと



見方を変えていいスタートにつなげよう♡



新しい環境でスタートする新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが『リフレーミング』です。

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。たとえば…

『うるさい』→「元気がいい」 『あきっぱい』→「好奇心旺盛」 『わがまま』→「自分の意見が言える」と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることもできます。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（3月分）」に記録しましょう。
医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。大切に保管してください。

休日にも検温を行い、記録しましょう。



参考）雑誌「健」