

ほげんだより 3月

令和2年3月2日
埼玉県立和光特別支援学校
No. 14 保健室

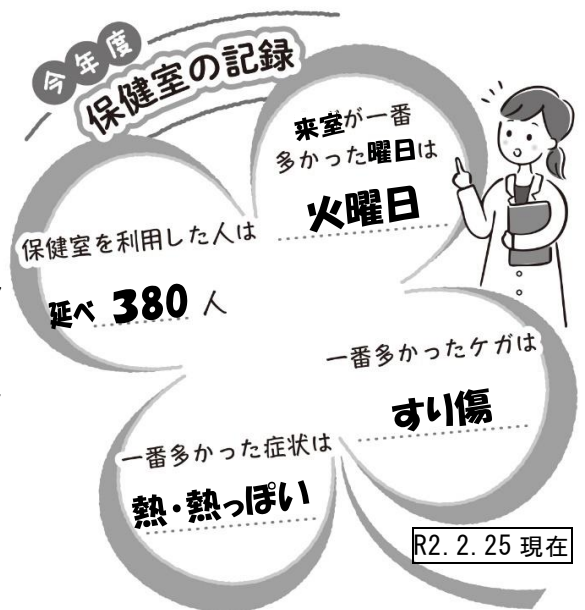
3月に入り、だんだんと外の空気も暖かくなりはじめたのを感じます。
今年度も残すところあとわずか。締めくくりの月である3月を健康で
過ごし、4月からの新しい環境でのスタートに備えましょう。



1年間を振り返ろう！

今年度、保健室に来室した児童生徒のみなさんの状況を
まとめてみました。みなさんは、この1年間、健康で充実し
た学校生活を送ることができましたか？

この1年を振り返ると、頑張ったことも、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。来年度
も、健康で充実した楽しい学校生活が送れるように、今の
うちから生活リズムを整えましょう。



保護者の方へ

保健関係書類・薬の返却と提出について

【年度末に返却するもの】

- H31 常備薬一覧表
- H31 坐薬使用依頼書(該当者のみ)
- 災害時用内服薬
- 坐薬
- 保健調査票

【新年度(4/8・9)に提出するもの】

- 「R2 与薬依頼書(常用薬)」を記入し、提出。
- 「R2 坐薬使用依頼書」を記入し、提出。(該当者のみ)
- 薬の有効期限・種類を確認し、提出。
詳しくは説明書類を同封しますので、ご確認ください。
- 記載内容を確認の上、押印して提出。変更などあれば訂正・加筆してください。
詳しくは説明書類を同封しますので、ご確認ください。
*新小4・新中1・新高1は新しい保健調査票に記入。
- ◆ 「主治医意見書」…主治医に記載していただき提出。
※「プール意見書」の書式が変わりました。通院の都合で提出が遅れる場合は、担任を通じてお知らせください。
詳しくは説明書類を配付しますので、ご確認ください。

★今年度最後の登校日に返却いたします。
あらかじめ、卒業式・修了式の欠席が確定
している場合には、担任を通じてお知らせ
ください。事前に書類・薬を返却します。

お忙しいところ恐縮ですが、ご協力をお願いいたします。

耳について知ろう



みなさんが、ふだん何気なく使っている「耳」には、次の2つの働きがあります。

- ***音を聞く** … 耳の穴から入ってきた空気のふるえを集めて、脳に伝える。
- ***体のバランスをとる** … 体の傾きや回転を感じる部分が、耳の一番奥にあります。

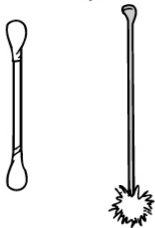
大切な耳です。下の図を参考にして耳の手入れをしましょう！

3月3日は『耳の日』

3月3日は耳の日です。1954年に日本耳鼻咽喉学会が「耳の愛護デー」として決めました。

耳のお手入れをするときの注意

耳かきや子ども用の
メンボウを使う



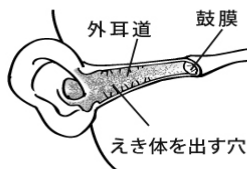
耳あかを取りすぎたり、
耳かきやメンボウを奥まで
入れすぎたはけません

大人の人に見てもらいな
がらお手入れしましょう



耳あかって何？

外耳道にある小さな穴からネバっとしたえき体が出て、耳の中のヒフについたゴミとまざったものです。



耳あかの種類

耳あかには、カサカサなものネバネバなもの2種類があります。

日本人はカサカサが多く、欧米人はネバネバが多いと言われています。

花粉症

セルフチェック

- サラッとした鼻水が出る
- 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- においや味がわかりにくい
- 1日中くしゃみがとまらないことがある
- 目がかゆく、涙が出る

こんな症状があれば、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。

保健室より



1年間、ありがとうございました！

たくさんの書類の提出や急なお迎えなど、保健室
に対するご理解・ご協力をいただきまして、あり
がとうございました。

来年度もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

養護教諭 熊木・寺田