

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年間を振り返って、なにか1番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。高3のみなさんは、いよいよ和光特支から飛び立つ日が近づいてきましたね。これまでの学校生活を振り返ってみると、楽しかったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、本当にいろいろあったと思います。でも、どれも今のあなたを形作る貴重な経験となっているはず。4月から新しい場所でまた新たな経験を積み重ね、さらに大きく成長していくことを期待しています。

3月3日は耳の日！ やりすぎ注意！耳そうじ！



耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫の侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも、私たちの耳には、もともと耳掃除をする仕組みがあります。

そのため、耳垢は外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。耳掃除をするときは、次のことに気を付けましょう！

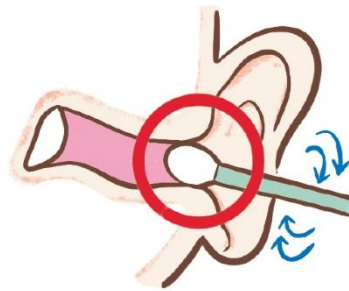
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳も
疲れる
って
本当？！

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度
チユツク！

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

ひとつでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

☆保健関係書類を返却いたします！！

最終登校日に保健室でお預かりしている保健関係書類、災害時薬、緊急時薬を返却いたします。ご家庭の都合などで最終登校日が早まる場合には担任へお知らせください。また、医療機関で記入していただく書類はすでに配付済みですので、新年度に合わせてご提出をお願いいたします。

提出日は4月始業式・入学式当日ですが、医療機関受診日などの都合で間に合わない場合は、お知らせいただくと助かります。

【 最終登校日に返却するもの 】

- ①R7年度与薬依頼書（常用薬） ②災害時薬 ③R7年度緊急時薬使用依頼書 ④緊急時薬
- ⑤保健調査票

【 新年度に提出していただくもの 】

- ①R8年度 与薬依頼書（常用薬）
- ②R8年度 緊急時薬使用依頼書
- ③災害時薬 …… 薬の有効期限・種類を確認し、提出
- ④緊急時薬 …… 薬の有効期限・種類を確認し、提出
- ⑤保健調査票 …… 記載内容を確認・追記後、押印またはサインし提出
新小4、新中1、新高1は新しい保健調査票に記入
- ⑥主治医意見書 …… 学校生活について主治医に記入していただき、提出



「与薬依頼書（常用薬）」と「緊急時薬使用依頼書」は学校 HP の保健室キャビネットに Excel データを保存してありますので、ご活用ください。今年度も学校保健にご協力いただきありがとうございました。次年度もどうぞよろしくお願いいたします。

新学期ストレスに要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします



どの子どもも一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例
- 怒りっぽくなる
 - 甘えん坊になる
 - 分離不安で大泣き
 - チックや吃音が出る
 - 指しゃぶり
 - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

