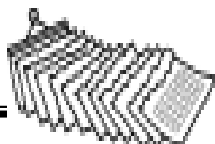




No. 9  
 広島市立広島特別支援学校  
 保健室  
 平成25年 3月 8日

やわらかな早春の日ざしが、心地よく感じられる季節になりました。3月は学年の締めくくりの月です。皆さんはこの1年間を健康に過ごすことができましたか。心も体も成長したことと思います。新しい学年に進級する人も、卒業する人も、4月からの新しい生活に向けて体調を整えておきましょう。



## 1年間の生活を振り返りましょう

健康に過ごすためには、体に良い生活習慣を身に付けることが大切です。同じことを繰り返していくことで習慣になっていくので、普段から心掛けるようにしましょう。

<input type="checkbox"/> <b>夜早く寝ることができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>朝早く起きることができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>毎日歯をみがいた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>うがい、手洗いができた</b> 
---	--	---	---

### <インフルエンザに気を付けましょう>

学校からのお便りでもお知らせしていますが、3月に入ってからインフルエンザB型に罹患する児童生徒が増えています。調子が悪いときは、早めの休養・受診をお願いします。



本校での罹患状況	
小学部	3人
中学部	1人
高等部	2人
(3月7日現在)	

### 子宮頸がん予防ワクチンの無料接種について



中学部1年生～高等部1年生に相当する年齢の女子が対象です。

詳しくはお住まいの各区保健センターか下記にお問い合わせください。

広島市役所健康福祉局保健部保健医療課

保健予防・指導係：082-504-2622

### 麻疹風しん予防接種について

中学部1年生・高等部3年生の保護者の皆様へ

麻疹（はしか）にかかったことがなく、これまで2回の予防接種を受けられていないお子様は、第3期、第4期の予防接種を受けられることをお勧めします。

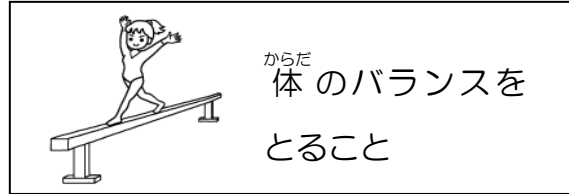
無料接種の期間も残りわずかとなっています。この期間を過ぎると自己負担（約1万円）となりますので、御注意ください。

# さんがつみっか みみ ひ 3月3日は耳の日です



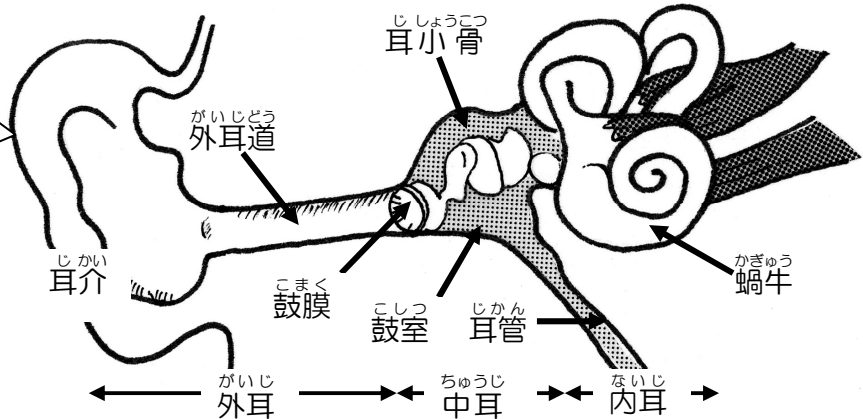
さんがつみっか  
3月3日は、たくさんひとの人が耳に興味をもって、耳を大切にしようという願いをこめ  
つくきねんびられた記念日だそうです。数字の『3』と耳の形が似ていること、『3・3』と読み取れ  
ることから3月3日になりました。

## ■ 耳はこんな働きをしています



## ■ 耳のつくりはどうなっているの？

そとみ外から見えている部分だけでなく、その奥にある鼓膜や耳の骨なども、すべて合わせて耳です。



## ■ 耳あかはどうして出るの？



みみ  
耳あかは、皮膚がはがれたものや皮膚から出る液体、ほこりがたまっただけです。

みみ  
耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまりません。

## ■ 耳そうじのポイント

☆ 耳の入り口近くを、2~3週間に1回くらい、なでるようにしましょう。

☆ 耳かきや綿棒は短めに持ちましょう。綿棒は丈夫なものを使いましょう。



## ※ 次のことに気を付けましょう

みみ  
耳そうじをしすぎると、皮膚が傷ついてかゆみの原因となります。

みみ  
耳あかがたまっただけだと、耳の穴をふさいで聞こえにくくなる場合があります。

## <第2回 学校保健委員会についての御報告>

2月14日に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方やPTAの役員の方々にお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。本校の給食や食育の取組、保健行事に関する報告のほか、耳鼻科医の大田先生からアレルギー性鼻炎に関する御講話がありました。児童生徒の健康管理に生かしていきたいと思っております。