

# 保健だより



なるときようくだいがくふそくとくべつしえんがっこうほけんしつ  
鳴門教育大学附属特別支援学校保健室

少しずつ気温が上がり、春の気配が感じられるようになってきましたが、まだ少し風が冷たいときもあり、からだの調子をくずすこともある時期です。少しくらい…、と体調が悪いのに無理をすると治るのに時間がかかります。

からだの「サイン」を見逃さないようにしましょう。「サイン」はからだを休ませて!という合図です。



## 保健関係の予定

3月

1日(火) 高等部発育測定

2日(水) 中学部発育測定

4日(金) 小学部発育測定

4月

身体測定や尿検査等、

さまざまな健康診断を予定しています。

## .....感染症予防の基本は手洗いです.....

手にくっついてからだの中に入ろうとする細菌やウイルスを洗い流して、感染を予防しましょう。正しい手洗いをこまめにおこなうことで、自分や周りの人たちを守りましょう。

てあら  
手洗いの  
じゅんばん  
順番

①せっけんをよくあわ  
た  
立てます。



②手のひらを洗います。



③手の甲を洗います。



④指の間を洗います。



⑤指先を洗います。



⑥手首を洗います。



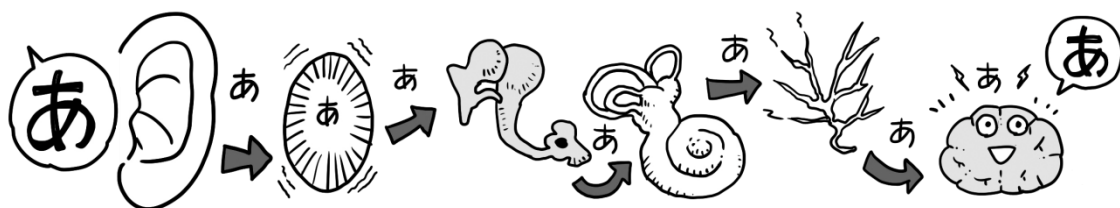
⑦つめの間はつめブラシで洗う  
とよく取れま  
す。後はせい  
けつなタオル  
でふきましょう。



# 3月3日は耳の日です

耳には、「音を聞く」「音の方向を知る」こと以外に「体のバランスをとる」という大切な役割があります。皆さんは普段から耳を大切にしよう気をつけていますか。真っすぐ走れたり、片足で立てたりするのも、耳の働きのおかげです。調子が悪くなってから後悔するのではなく、日頃から耳を大切にしましょう。

## 音の伝わり方は“伝言ゲーム”



これらの、どの部分に異常があっても、聞こえ方に障がいが見られます。

声や音の聞こえ方に何かおかしいところを感じたら、勝手に判断しないで、必ず早めに耳鼻科へ行きましょう。

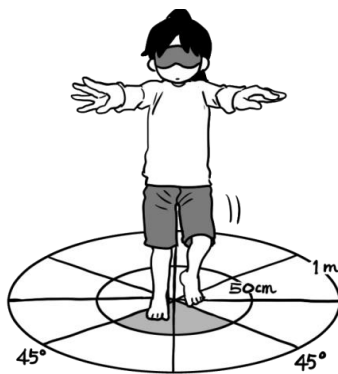
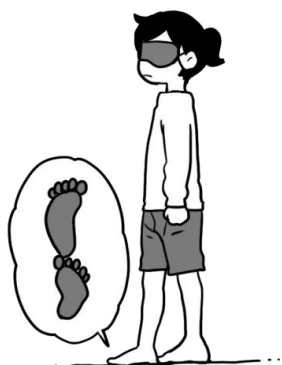


耳の役割は…“音を聞く”  
“平衡感覚コントロール”

●かかととつま先を一直線上に並べて立つ。大きくふらつかないか、チェック!

●両手を水平に上げ、100回足踏みをする。元の場所から1m以上動いていない、体の向きが90度(左右各45度)以上回転していないか、チェック!

●紙に縦書きで、自分の名前を大きく書く。文字の大きさがばらばらになっていないか、左右に大きくよっていないか、チェック!



目隠しをして、平衡感覚のテストにチャレンジしてみましょう。

チャレンジするときは、周囲の安全にじゅうぶん気を付けてください。