

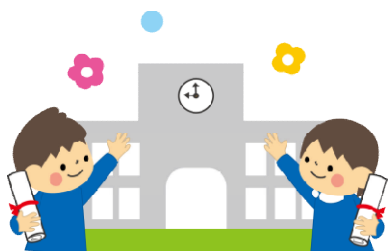
# げんきいっぱい

平成25年度 No.14

3月が始まりました。少しずつ暖かいと感じる日もでてきましたね。  
この時期は三寒四温といって、暖かいと感じていても数日後には寒い日がやってきます。  
気温の変化によって体調を崩さないよう気を付けて、学年の締めくくりの月を元気に過ごしましょう。

## 【3月の保健行事】

4日(火)	体重測定(小)
5日(水)	体重測定(小)
6日(木)	体重測定(中)
11日(火)	体重測定(小)
13日(木)	体重測定(中)
14日(金)	体重測定(中)



## ひび割れ、あかぎれを予防しよう！！

最近、手の荒れを訴えて保健室に来室する人が多く、手をみてみると、ひび割れやあかぎれがあり、とても痛々しいです。ひび割れやあかぎれを予防するために、手を洗った後には清潔なハンカチでしっかりと手を拭きましょう。また、ハンドクリームを塗る等の保湿を行うことで予防することもできます。

## 耳を大切にしよう！！

3月3日は耳の日でした。この機会に耳について知りましょう。

### 耳垢ってなに？

耳垢は古くなった皮膚や外から入ったほこり等が、耳の中で出る分泌物とまざりあったものです。耳垢には殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、耳の中を傷つきにくくするという役割があります。

### 耳垢がたまるとどうなる？

耳垢がたまると耳垢栓塞(耳垢がたまり耳に栓をしてしまう状態)になります。耳垢が鼓膜等を塞いでしまっていることもあるため、音刺激がその先に伝わらずきこえが悪くなる原因になります。

### 耳垢がたまらないためにはどうにすればいい？

- ・耳掃除は2～3週間に1度程度のペースで行い、外から見える耳垢のみをやさしく綿棒や耳かきでとる。
- ・かたまるとれないう垢は耳鼻咽喉科でとってもらおう。



## みみ 耳によくないことを知って、注意しよう！！

日頃何気なくしていることや、おもしろがって友達にしていることの中にも、きこえが悪くなる原因があります。こんなことをしていないかチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 耳のすぐ近くで大きな声を出す 	<input type="checkbox"/> 長い時間大きな音をきき続ける 
<input type="checkbox"/> 細かい物、とがった物で耳の中をつつく 	<input type="checkbox"/> 耳の近くを叩く 

## ～卒業生・保護者の皆様へ～

ご卒業おめでとうございます。それぞれ年数は違いますが、きのかわ支援学校での生活を通して、心身ともに成長できたこととおもいます。卒業後は、それぞれに環境も変化しますが、新しい場所でも、自分なりのペースで成長していけることを期待しています。  
保護者の皆様、これまで本校の保健活動に対し、ご協力をいただきありがとうございました。

### 歯のコラム⑧

### 研修会「重度重複の児童生徒の口腔ケアについて」より

2月20日に大阪大学歯学部附属病院障害者歯科治療部の秋山茂久先生を講師として招き、重度重複の児童生徒の口腔ケアについて大切なことを楽しく学習することができました。

### ★「痛い」「怖い」「嫌」という印象を与えない！！

治療をすることで「痛い」「怖い」「嫌」という印象を与えてしまうと、子どもは歯医者が嫌いになってしまいます。治療に関することを子ども自身が納得できる範囲で行えるように工夫することが治療を継続させるポイントとなるようです。

### ★秋山先生による歯みがき指導のポイント！！

- ・口腔内や口唇周辺にむし歯や歯周疾患、口内炎等があると、歯みがきをすることで痛みを伴うため、歯みがきが嫌になります。口腔内にそのような病気があれば、まずは痛みの原因をとってから歯みがきを始めましょう。
- ・歯の健康を守るために、歯みがきは忘れてはいけません。しかし、無理強いをする等、大人が必死になりすぎるとは逆効果！！少しずつでも良いので、できていることを褒めながら、みんなで一緒に楽しく歯みがきをする経験が習慣化につながります。

