

のびのび

令和7年度 3月号
香川東部支援学校

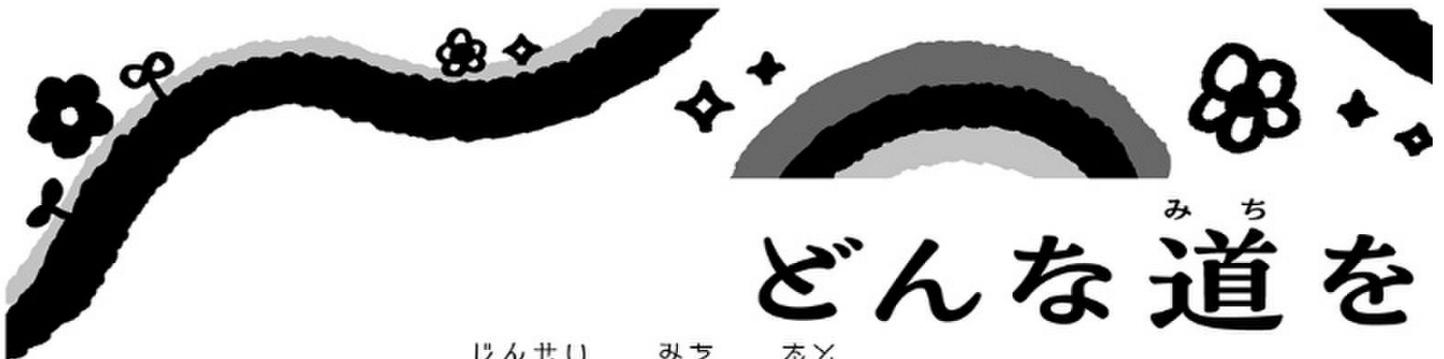


ご卒業 おめでとうございます



小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向けて、新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からメッセージを贈ります。

この先、勉強や仕事を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心身ともに健康であることが重要です！自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事を摂る、しっかり寝て休息をとる、適度に運動をする……。健康の基本を忘れず、時々、自分の生活を見直しましょう。どうか、自分自身を大切にしてください！みなさん一人ひとりが健康で幸せに過ごせることを保健室からお祈りしています。



どんな道を

よく人生は道に例えられますが、あ

なたはどんな道を歩みたいですか？

目的地まで一直線に最短で向かう道？

まが みち



保健室の1年間

どのくらい利用したかな？

みんなの健康のふりかえり

令和8年2月25日 現在



ケガの件数

587 件



病気の件数

420 件



相談の件数

330 件



1日の平均利用者数

7.42 人

がつみっか みみ ひ
3月3日 * 耳の日

ちゅうじえん き
~中耳炎に気をつけよう~

中耳炎は、耳の中にある中耳が腫れたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻や喉から細菌が入り込むことで起こります。子どもは、風邪をきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

① 風邪をひかないように、普段から規則正しい生活をする。

② 耳をいつも清潔にしておく。

③ 「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。

④ 鼻をかむときは反対側の鼻をおさえて、片方ずつ優しくかむ。



からだ
体のおもしろクイズ

Q1

おならには、臭いおならと臭くないおならがある。
○か×かで答えてね。

A1
○

おならは、食べ物と一緒に飲み込んだ空気と、腸内細菌が作り出したガスからできています。作り出されたガスが臭いときは、臭いおならが出ます。反対に、ガスが臭くない場合は、おならも臭くありません。



Q2

臭いおならが出やすいのは、①～③のうち、どれだと思う。

- ① 肉や卵を食べたとき
- ② 野菜を食べたとき
- ③ フルーツを食べたとき



A2
①

肉や卵などたんぱく質の多い物を食べ過ぎると、臭いおならが出やすくなります。食事は、栄養バランスに気をつけましょう。



保護者の皆様へ

この一年間、保健室へのご協力、本当にありがとうございました。これからも保護者の皆様と一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたくと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室にもお気軽にお立ち寄りください。