



れいわ ねん がつみっか げつ
令和7年3月3日(月)
とりつすみ だくとくべつしえんがっこうちやう
都立墨田特別支援学校 長
あさひ しげや
朝日 滋也

3月となり、まだ寒いですが、気温も少し上がってきましたね。いよいよ、今年度も終わりを迎えます。そして、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生は卒業まで残り少なくなってきました。この1年を振り返ってみて、どうだったでしょうか？頑張ったことやできるようになったこと、成長したことなどたくさんあるのではないのでしょうか。在校生の皆さんは、今のクラスともお別れです。たくさんの思い出を作りましょう。



★耳を大切にしよう！



皆さん耳は何のためにあるか知っていますか？耳は振動をキャッチし、脳に音を届ける役割やバランス(平衡感覚)を保つ働きをしています。そのため、耳は重要な機能を持っていることがわかります。そんな大切な耳を守るために気を付けてほしいことがあります。

1. 耳掃除は優しくしよう！

綿棒などを耳の中に深く入れすぎたりしていないですか？耳の奥に鼓膜という音の振動をキャッチしているところがありますが、耳の奥に綿棒などを入れすぎると、耳の中を傷つけ、最悪の場合破れてしまうことがあります。そうすると痛みが生じたり、耳が聞こえにくくなったり、鼓膜が作られるまで大変なことがたくさんあります。耳掃除は耳の入り口から1cmほどにし、1か月に1回程度にしましょう。

2. 適切な音量で音楽を聴いたり、動画を見たりしよう！


最近、ヘッドホンやイヤホンの普及により、ヘッドホン・イヤホン難聴になる人が増えています。その名の通り、大音量で長時間ヘッドホンを使用することで、耳が聞こえにくくなるというものです。耳の機能は、失われると回復は難しいと言われています。

もし、耳の痛み、痒み、つまり感、耳鳴りなど気になる症状があれば受診を検討しましょう。


<ヘッドホン・イヤホン難聴を防ぐために>

- 音量に注意…周りにいる人の声が聞こえるくらいの音量にしよう！
- 長時間使わない…週に40時間(1日5時間くらい)を超えないようにしよう！
- 1時間に1回程度休む…時間を決めて使用しよう！
- ノイズキャンセリング機能を使う…雑音が減るため音量を下げられます。

今年度1年間を
振り返ってみよう



4月




あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすぐ
な
慣れましたか？

5月



れんきゅうあ
連休明け、
しんしん つか
心身の疲れが
で
出ませんでしたか？

6月



は くち けんこう
歯と口の健康に
きをつけることが
できましたか？

7月



ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？

8月



なつやす ちゅう
夏休み中も
きそくただ せいかつ
規則正しい生活が
できましたか？

9月



スポーツの秋。
あき
元気に体を
うご
動かしましたか？

10月



め せいかつ
目にやさしい生活を
こころ
心がけましたか？

11月



ねこせ
猫背に
ならず
の
背筋を伸ばして
いましたか？

12月




かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？

1月



いつまでも
しょうがつきぶん つづ
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月



ストレスを
じょうず かいしょう
上手に解消
できましたか？

3月



こんねんど こころ
今年度、心も
けんこう
からだも健康に
す
過ごせましたか？

***** <保護者の方へ> *****

◆ 健康相談を実施しています 3月12日(水)、4月9日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

※4月の健康相談は1学期が始まり、すぐの日程になりますので、早めの御予約をお勧めします。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)

◆ 受診・治療のおすすめ

保護者の皆様の御協力のお陰で、本年度の保健活動が充実したものとなりました。大変感謝申し上げます。3月26日から春休みとなります。春休みは、1年間の体調について振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるように、不調のある場合や気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をすることをお勧めします。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、お子様の体調管理だけでなく、保護者の皆様も、御自愛ください。