



# 3月 ほけんだより

徳島県立国府支援学校


暖かい日も増えて、春の訪れを感じるようになりました。今年度もあと少しで終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか。4月からは新しい生活が始まります。良いスタートがきれるように体調を整えましょう。

## 保健室利用状況 (4月～2月20日まで)

|  |  |
|--|--|
| <p>保健室を利用した人のべ 1,335人</p>  | <p>来室が多かったのは5月(のべ183人)</p>   |
| <p>けがが多かったのは打撲と擦り傷</p>  | <p>病気で多かったのは全身倦怠(体がしんどい、だるい等)と発熱</p>  |

まだ3月が残っていますが、保健室を利用した人は、昨年度と比べると100人ほど少なくなっています。来室が多かったのは5月でした。疲れが出やすい時期ですね。

けがや病気に気をつけて、卒業式・修了式を迎えましょう。

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>1年間を振り返ろう</p>     | <p>好き嫌いせず食べましたか?</p>  | <p>おかしやジュースは時間や量を考えて食べましたか?</p>  | <p>食べた後、はみがきをしましたか?</p>             |
| <p>早寝早起きをしましたか?</p>  | <p>適度に運動をしましたか?</p>   | <p>外から帰ったら手洗い・うがいをしましたか?</p>     | <p>スマホやアイパッドは時間やルールを守って使えましたか?</p>  |


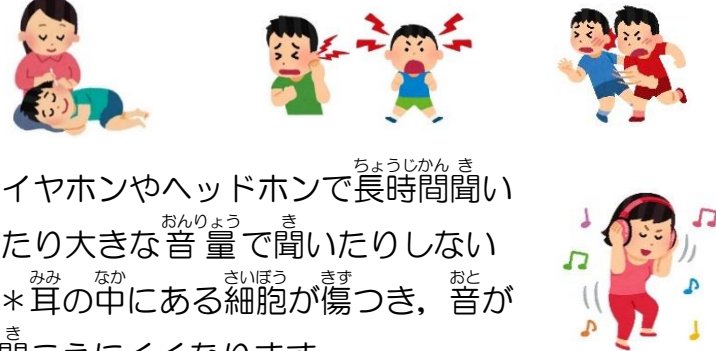
## ここから変える! 太らないおやつの方

徳島県は他県に比べて肥満の子どもが多く、本校では全体の約23%が肥満です。肥満は生活習慣を見直すことで予防・改善することができます。まずは、おやつの食べ方から見直してみましょう。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>飲み物を変える</p> <p>ジュース → お茶・水</p>  <p>ジュースには砂糖が含まれているので、お茶や水を飲みましょう。</p> | <p>量を減らす</p> <p>おなかいっぱいになるまで食べる。 → お皿につきわけて量を決めて食べましょう。</p>  | <p>時間を変える</p> <p>時間を決めずに食べたり寝る前に食べたりする。 → 時間を決めて食べましょう。</p> <p>体脂肪に変わりにくい時間帯は15時頃です。</p>  |
|---|---|--|

## 耳を大切にしよう

3月3日は耳の日です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、耳の日と言われるようになりました。

|   |  |
|---|--|
| <p>耳のはたらき</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>音を聞く</li> <li>音の方向を知る</li> <li>体の傾きや回転を感じてバランスをとる</li> </ol>  | <p>耳を大切にするために気をつけること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>耳そうじはやさしくする</li> <li>耳の近くで大きな音を出さない</li> <li>耳や顔を叩かない</li> <li>イヤホンやヘッドホンで長時間聞いたり大きな音量で聞いたりしない</li> <li>*耳の中にある細胞が傷つき、音が聞こえにくくなります。</li> </ul>  |
|---|--|