



令和7年3月
医王特別支援学校
保健室

少しずつ春の訪れを感じられるようになってきました。新年度まであと少しですね。卒業生は卒業式、在校生は進級が控えています。

3月5日は本校の卒業式です。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからたくさんの人との出会いを大切にしてくださいね。何かに挑戦しようとして勇気が必要な時は、医王特別支援学校で学んだことや先生方のことを思い出してください。きっと力が出ますよ。私たちは、皆さんのことを応援しています。



やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。

耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。耳そうじを行う時は、頻度や方法に注意しましょう。



理想的な耳そうじの仕方

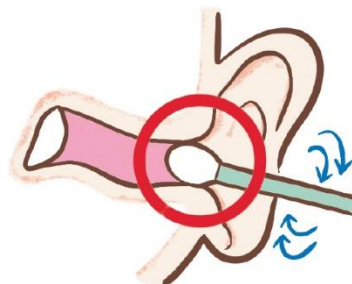
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



耳の健康 チェック！

- ☐ 耳鳴りがする
- ☐ 聞こえにくい
- ☐ 耳が痛い

※こころあたりがある人は、耳鼻科を受診しましょう。



音楽



でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電



気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ

せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意

骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。

ありがとうの効果

3月9日は3（サン）9（キュー）となり、英語の「サンキュー」の語呂合わせになることから『3. 9デイ（ありがとうを届ける日）』として制定されました。

「ありがとう」には、言った人にとっても言われた人にとっても次のような良い効果がたくさんあることが分かってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



「ありがとう」の言葉を口にして、自分も周りの人も健康に、幸せになると嬉しいですね。面と向かって伝えるのが照れくさい人は、手紙やカードがオススメです！



3月の「さようなら」と

4月の「こんにちは」

春先はたくさんの「さようなら」が行き交う時季です。卒業や進級で、友達や先生と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいないでしょうか。

知らず知らずのうちに心にストレスをため込んでしまわないように、自分に合った方法で心をほぐしましょう。

やわらかな心で4月を迎えれば、きっと良い出会いがあるはず。「こんにちは」の挨拶と笑顔が楽しい日々を運んでくれるでしょう。