



江戸川区立篠崎第二小学校  
令和 5年度 3月号  
校長 高橋 宏幸  
養護教諭

少しずつ寒さも和らぎ、暖かな春の日差しを感じるようになりました。2月はインフルエンザが特に流行し、学級閉鎖を行った学級もありました。卒業や、クラス替えて、今のクラスの友人や先生と一緒に過ごすのも残りわずかとなってきました。少しでも多くの時間をクラスの友人や先生と一緒に過ごすためにも、引き続き体調管理に気を付けていきましょう。咳等の症状がある場合には、マスク着用など、咳エチケットについてもご配慮いただけたらと思います。

3月は、1年の締めくくりの月です。1年前と今では、お子さんの心や身体はどのように成長しましたか？ご家庭でもこの1年間を振り返って、お子さんの成長や来年度の目標について、話し合ってみてください。1年間、健康教育及び指導にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

## 春休みの過ごし方

**歯の治療は**  
済んでいますか？  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。

**リズム生活に**  
ならないよう休み中も  
早寝早起きを続け、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。

**やりすぎないよう**  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も！

**ストレスが**  
たまっていませんか？  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。

**身のまわりを**  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。

## 花粉症の人のつらい季節です！

2月ごろから花粉が飛び始め、花粉症の人にとっては、つらい季節がはじまりました。保健調査票を見ても、花粉症のお子さんも多いようです。少しでも快適に過ごせるように工夫してみましょう。

**【天気をチェック】**  
花粉が多く飛ぶのはこんな日です！

- 気温が高い晴れの日
- 風が強い日
- 雨が降った翌日

**【服装をチェック】**  
ぼうし、マスク、メガネなどで花粉が体に入らないようにアイテムを使うのもいいですね。上着は表面がツルツルしているものがおすすめです。外から帰ったら、花粉をよくはらってから中に入りましょう！

症状が辛い場合は、病院に行って適切な指導や助言を受けてみるのもいいですね！

## 3月3日は耳（みみ）の日

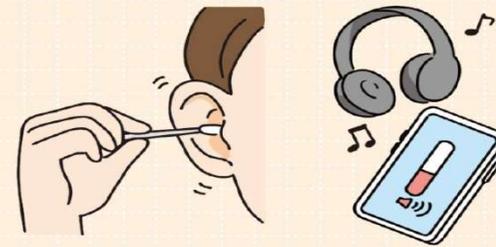
### 耳のほたるき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます  
からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります  
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

### 耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

### 保護者の方へ ～「健康診断における事後書類」再確認のお願い～

本年度の健康診断結果で医療機関への受診が望ましい児童には、色のついた「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししていますが、受診・治療の経過や結果のご連絡が確認できていないものがあります。学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもあります。内容を再度ご確認のうえ、まだ受診をされていない方は早急に受診をしていただき、健康診断結果のお知らせの下記にある治療報告書の提出をお願いいたします。特に、むし歯など自然に治癒が見込めない疾病は、なるべく早く医療機関を受診してください。

また、1学期に行われました健康診断を欠席されたお子さんには、各学校医の病院で健康診断を受けていただくよう、お知らせを個別に配布させていただいておりますが、まだ健康診断の結果が提出されていないご家庭もあります。こちらでも年度内に必ずご提出をお願いいたします。

