

令和7年3月3日

江戸川区立西一之江小学校
校長 川浦孝彦

ほけんだより

今年度もあと残りわずかとなりました。1月に流行ったインフルエンザの流行は下火になりましたが、引き続き感染予防に気を付けていきましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえて耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmぐらいまでにする
（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない
（1か月に1～2回ぐらい）



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
（答えは1つとは限りません）。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる

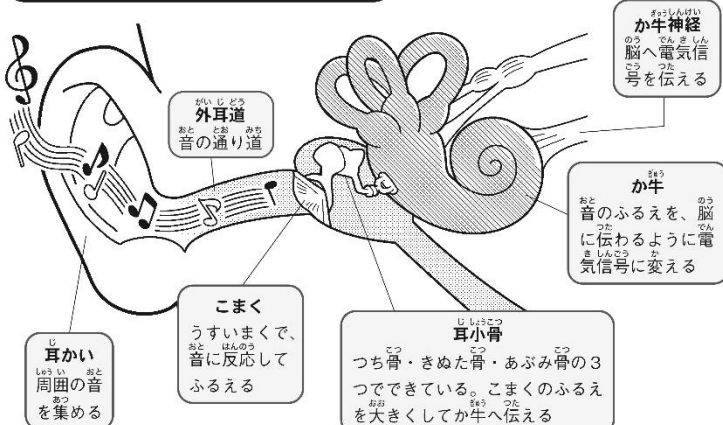


こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

耳のつくりと音の伝わり方



令和6年度 学校保健委員会

2月6日に上野学校薬剤師をお招きして、学校保健委員会を開催しました。

以下、内容を紹介します。

感染者数報告：右のグラフは過去3年間の

インフルエンザ感染者数を表したものです。令和4年度（コロナ渦）はほとんどいなかった感染者が令和5年度

（コロナの対策が変更）は多くの感染者が発症し、13学級を閉鎖しました。

令和6年度も大きな感染はなく、1月に1学級閉鎖を実施しました。

コロナ渦での感染対策は有効であり、

感染状況に応じて対策（手洗い・換気・マスク）を実施することが大切です。

上野学校薬剤師からのお話し

① インフルエンザの流行について：年末はかなり流行が見られたが年明けから落ち着いてきた。（勤務している薬局で60人→2人に減）

② 感染症予防対策について

○ワクチン接種：発症するリスクを下げ、かかっても症状が軽く済む。重症化しやすい方には有効。

○手洗い：石鹸、流水でウイルスを洗い流す。

○湿度を保つ：50～60%が望ましい

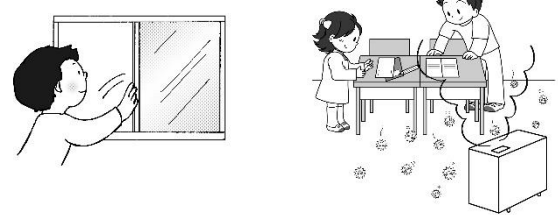
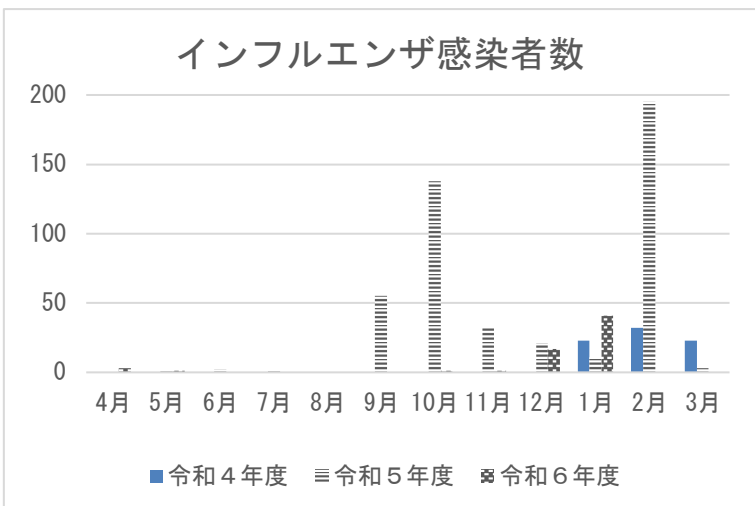
○睡眠と栄養：体の抵抗力を高める。

○人ごみを避ける。

○換気：換気と湿度について

・換気は二酸化炭素濃度で判断される。（1500PPMを超えないこと）数値が上がると眠気、頭痛、学習能力が低下する。学校内の検査では1000PPMを超えておらず換気がよくされていた。

・換気をすることで乾燥した空気が室内に入り、湿度が下がる。湿度が低いと喉の防御力が低下しインフルエンザにかかりやすくなる。湿度50～60%が目安。加湿器を使用するのもよいが、メンテナンスを行うこと（カビの発生に注意）



いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう

普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。

病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。

心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。

1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

4月からは学年が一つ上がります。春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新学期には元気に登校しましょう。1年間のご協力ありがとうございました。

