

ほけんだより 3月

令和7年2月28日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
養護 塚田・橋

だんだんと寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ3月!!
学年の締めくくりの月です。今の学年で過ごす残り1か月が楽しく充実したものになるよう、引き続き健康な生活を心がけましょう♪

今月のほけん目標は「健康生活の反省をしましょう」です。皆さんはこの1年間健康に過ごすことができましたか?下のチェックリストを使い、ふりかえってみてくださいね。

自分のからだに



「ありがとう!」

3月のほけん目標

健康生活の反省をしましょう

1年間、健康に過ごせたかな?

保健室の1年間

どのくらい利用したかな?
みんなの健康のふりかえり

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、手洗いをした
- 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



1年間で保健室に来た人数…6017人



ケガの件数

3306件



体調不良の件数

1570件



相談の件数・学習活動

1141件

☆最も多かったけが
⇒《すりきず、だぼく》
☆最も多かった体調不良
⇒《気持ち悪い、頭痛》

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。



保健室には三松小の児童が毎日様々な理由で来室しています。

これからもけがや体調不良、相談事など、必要なときはいつでも保健室に来てくださいね。

※必ず担任の先生や授業担当の先生に伝えてから来るようにしましょう!

3月3日は耳の日

耳そうじのときに注意したいこと

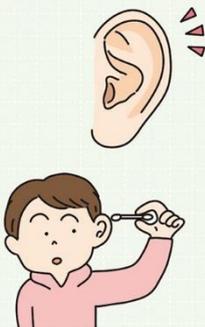
私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

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、かえっ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）
- 耳の中がかさかさしたり、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。

この時期は花粉症の症状での保健室来室も増えてきます。必要に応じて医療機関を受診しましょう！



～おうちの方へ～

1 感染症の流行について

現在本校の感染症状況は比較的落ち着いています。中にはインフルエンザ（A・B）、新型コロナウイルス感染症などの診断報告も受けています。また、区内の学校では胃腸炎症状による学級閉鎖も出ています。学校では手洗いうがいや換気の呼びかけ、体調不良時は無理せず休養させるなど、引き続き感染症対策・指導に努めて参ります。ご家庭でも、日々の健康観察のご協力をお願いいたします。

2 乾燥による肌荒れ対策について

空気が乾燥する冬季には、皮膚からの出血（あかぎれ）で来室する児童が多く見受けられます。学校では、様々な場面で手洗いをしたり、学習活動の中でいろいろなものに触れたりして乾燥しがちになります。保健室では原則、児童には薬の使用はしません。ご家庭で保湿剤を塗るなど対策をしていただくとともに、荒れが酷い場合には医療機関の受診をお願いいたします。

3 内科健診・運動器検診時の服装について

毎年年度初めに行う内科健診・運動器検診時の服装について、江戸川区では着衣で行うことが標準となっており、本校でも体育着着用でプライバシーに配慮した環境での健診を実施しております。しかし運動器検診時に着衣では脊柱・胸郭等の形状を十分に確認できず疾患を見逃してしまう可能性もあるため、場合によっては脱衣での健診を行う必要性が出てきます。次年度からは運動器検診保健調査票において、このことについて同意するかどうかを記入していただく欄の追加があります。運動器検診保健調査票は新年度に配布いたしますので、ご確認の上ご記入ください。健診時の服装についてご心配や気になること、特別配慮が必要なこと等がありましたら養護教諭までお知らせください。