



令和 6 年 2 月 22 日
江戸川区立第三松江小学校
校長 熊田 和 則
養 護 塚 田 ・ 橘

今年度もあっという間に3月！学年のまとめの時期ですね。昨年4月に入学・進級してから1年間、皆さんは心も体も大きく成長したと思います。保健室からは三松小の皆さんの健康を願い、毎月のほけんだよりで健康に役立つ情報を発信してきました。健康は日々の積み重ねが大切です。改めて読み返し、健康な生活を心がけて過ごしてくれたら嬉しいです。次の学年・学校に向けて充実した準備期間にしてくださいね。



3月のほけん目標

健康生活の反省をしましょう



この1年を健康に過ごすために、どんなことをがんばりましたか？できたところには○、もう少しがんばったほうが良いところには△を付け、明日からがんばってみましょう。

生活習慣(せいけつしゅうかん)

早寝早起きができた



3食バランスよく食べた



外で元気よくあそんだ



清潔(せいけつ)

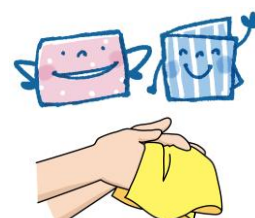
朝晩忘れずに歯みがきをした



手洗いうがいをしっかりした



ハンカチ・ティッシュをいつも身につけていた



心の健康(こころのけんこう)

元気にあいさつをした



好きなことに打ち込んだ



ストレスをためなかった





耳のはたらき 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」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝って脳に届き、『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、からだがおね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



～おうちの方へ～

1 感染症の流行について

昨年5月に新型コロナウイルス感染症に関する規制が緩和されたものの、今年度は季節外れのアデノウイルス感染症の流行、インフルエンザの大流行など、様々な感染症が猛威を振るいました。現在も、インフルエンザを中心に、溶連菌感染症や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。本校では、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、感染症対策に努めて参ります。ご家庭でも、日々の健康観察や検温のご協力をお願いします。

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。保健室には移動教室用に外用薬を置いていますが、原則、校内では内服薬と同じように、児童に使用はしません。ご家庭で保湿材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勧めします。

3 冬季でも水分補給が大切です

冬季も、子供たちは体育や休み時間の外遊びなどで汗をかきます。水分不足は、頭痛や便秘の原因の一つです。また、こまめに水分を摂ることで喉の乾燥を防ぎ、感染症を予防することができます。水飲み場で水分補給をすることもできますが、蛇口の水は限られています。休み時間ごとに“こまめに”水分を摂取することが重要です。天候やお子さんの体調に合わせて、水筒持参にご協力をお願いします。