3月 ほけんだより

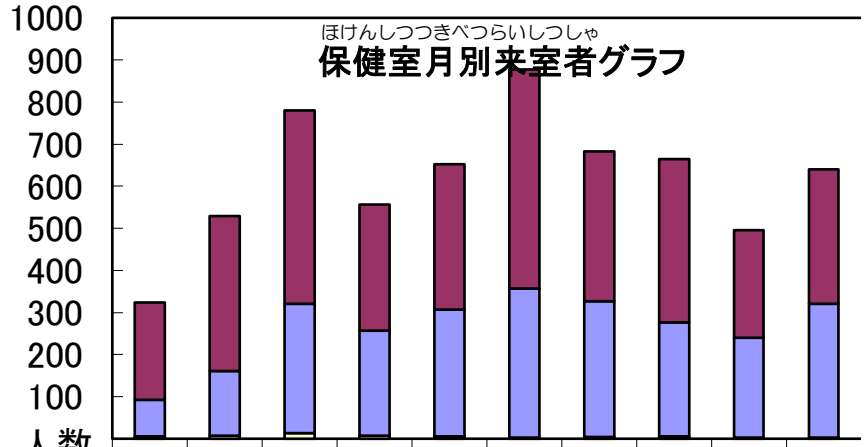
児童数配布

令和６年３月号　葛西小学校　保健室　NO.１１

少しずつ暖かくなり、タンポポや菜の花、桜が咲き始めて、春らしさを感じられる時期がきました。春の息吹にふれ、心が癒され、リフレッシュできる季節です。また、３月は１年間のまとめと次の学年や進路への準備をする時期です。この１年間の心と体の健康や生活、頑張ったことなどを振り返り、ぜひ新学期からの生活に活かしましょう。

令和５年度保健室の来室のようす

保健室の利用件数（昨年度４～３月 3153 件）は（今年度 4～2月）合計 6144件 でした。



	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
外科	231	368	459	300	345	520	357	388	255	319
内科	87	154	308	249	301	354	322	271	238	318
その他	5	7	13	7	6	3	4	5	2	3

今年度の保健室の来室状況は、左のグラフのようになりました。外科は、「打撲、すり傷、捻挫」、内科は、「頭痛、腹痛、気持ち悪い」の順で来室が多かったです。

「廊下、階段、昇降口」でのけがも多いため、周りをよく見て歩くようにしましょう。

外科は3542件（昨年度の1.7倍）、内科は2602件（2.7倍）の来室があり、１日平均32.5件の保健室利用がありました。コロナが第5類に変わったことや、昨年度までなかったインフルエンザの増加などの、感染症流行が原因と思われます。

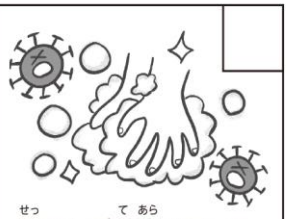
1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに○をつけてね

早寝・早起きができた

毎日朝ごはんを食べた

食後に歯みがきをした


石けんで手洗いをした

元気に体を動かした

友だちと仲よくした

けがや病気には生活リズムが大いに関係しています。

睡眠や食事など生活習慣を整え、新しい学年を元気に迎えましょう！

裏はおうちの人と一緒に読んでください。

3月9日は サンキューの日

ありがとう カード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみてね。

例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

＿＿＿＿＿＿＿＿ さん

＿＿＿＿＿＿＿＿ より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。

耳（ear）がイヤ～なこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳そうじを たくさんする

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻を思いっきりかむ

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。

こんなときは 耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

～江戸川区　歯科保健教育について～

江戸川区では、区内小・中学生のむし歯罹患率が依然として高いため、その対策として歯科保健教育を実施します。令和６年度は、「歯みがき習慣定着」のため、全児童に歯ブラシを１年分（11本）配布します。校内での給食後の歯みがきにも活用してください。

また、令和10年度までに、区内全小・中学校でフッ化物洗口を実施予定で、本校は令和７年度実施予定です。安心・安全に実施していくために、詳細については、保健だよりや学年だより、保護者会などで伝えていきますので、もうしばらくお待ちください。