

# ほけんだより 3月

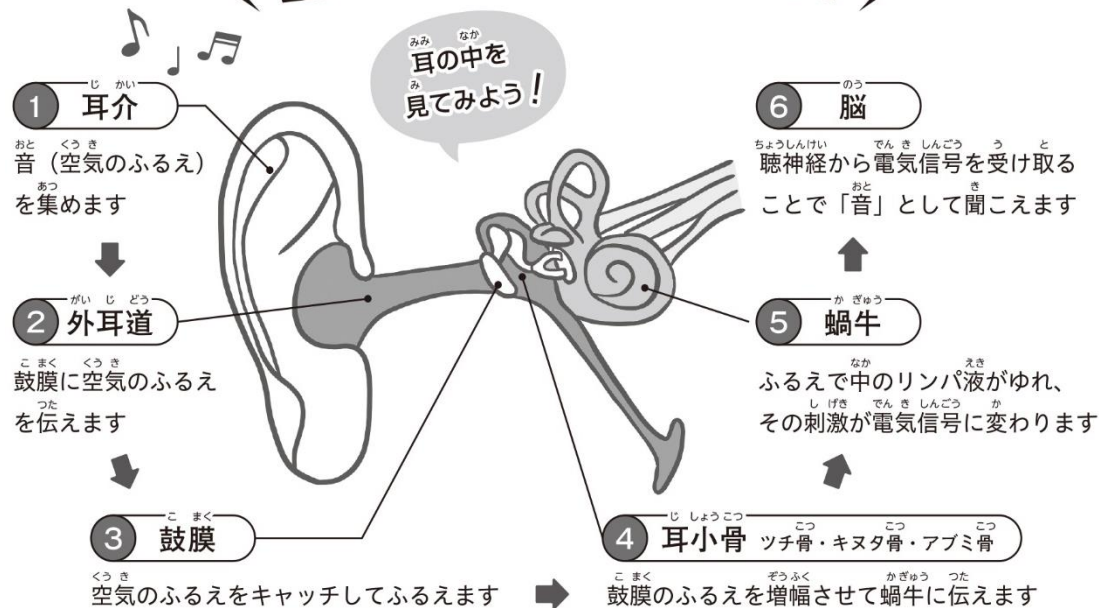
令和7年3月5日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
養護教諭 清水 愛

3月は寒暖差が大きく、体調を崩してしまうこともあるかもしれません。また、花粉症の症状が辛そうな人も見かけます。マスク着用や帰宅後は服について花粉をはらってから家に入る、うがいと洗顔で花粉を避けましょう。症状がひどい時は耳鼻科を受診してみてください。今の学年で過ごすのもあと二週間と少し。体調を整えて、1日1日大切に過ごしてください。

## 3月ほけん目標 ・耳を大切にしよう ・生活のしかたを見直そう

3月3日は「ひなまつり」ですが、「耳の日」でもありました。耳は、音を聞いたり、体のバランスをとったりするためにとても大切な働きをしています。「音が聞こえるしくみ」について知り、耳の健康について考えてみましょう。

### 音が聞こえるしくみ



耳のSOSに気づいて!



耳で大きな声を出さないで!



耳をたたかないで!



強い力で鼻をかまないで!



イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで!

### 耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個?

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなること。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



## 保護者様

### ～保健クイズ・ハンカチチェック～



保健委員が保健クイズとハンカチチェックの結果を各クラスに発表して回りました。

クイズは、歯みがき、かぜやインフルエンザ、手洗い、寝ている間にかく汗の量に関する内容でした。

ハンカチチェックは1月・2月ハンカチを持ってきていた人が多かったクラスの第一位をお知らせし、一人一人が意識することのできるというメッセージを発信しました。感想を述べてくれたクラスの子からは、「これからはハンカチを持ってくるのを忘れないようにしようと思います。」と前向きな発言がありました。委員会活動の中で、健康に

ついて発信することをこれからも大切にしていきたいと思っております。

### ～学校保健委員会 報告～

2月26日に学校保健委員会があり、学校内科医の小島博之先生より「食物アレルギー対応と小児科医の気になるお子様」という演題で話をしてもらいました。少しですが皆さんと共有できたらと思います。

食物アレルギー対応については、アナフィラキシーの定義から初期対応の手順まで事例も交えながら話していただきました。講演後の質疑応答ではエピペンを打つ際の抑え方のポイント（介助者複数の場合、一人の場合）を実際に教えていただき、毎年実施している教職員アレルギー研修でも活かしていきたい内容でした。

気になるお子様については、小学生をとりまく問題として、睡眠不足やテレビとスマホが及ぼす健康への影響、不登校や起立性調節障害、発達障害と幅広くお話いただきました。最後には、学校医としてできることとして保護者の方や教職員が気軽に相談できるよう、健康診断以外の日に学校を訪問して健康相談を行うことについて提案してくださいました。学校・保護者・学校医が、子供たちの健康課題の解決に向けて連携していく鎌田小学校になるよう、検討していこうと思っております。

ご参加いただきました保護者の皆様ありがとうございました。来年度はより多くの保護者の方にご参加していただきたいです。



介助者複数の場合の写真

### ～フッ化物洗口について～

保護者会後の2月27日～3月4日で令和7年度に向けて2・4・5年生はフッ化物洗口の練習を水で行いました。持ち物のご準備ありがとうございました。3年生も引き続き行います。1年生はフッ化物洗口の実施はありませんが、給食後のはみがきが始まります。時期につきましては進級後の学年日より等でご確認ください。

3月スクールカウンセラー来校日

4日(火)、14日(金)、17日(月)

※最終面談開始時刻は、15:10～です。