



令和8年2月27日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 岡田 盛雄  
養護 教諭  
NO.13

児童の皆さん、今年度も残りわずかとなり、6年生は卒業を、他の学年も進級を目前に控えています。この1年間、勉強や運動、友達との関わりなど、一人一人が自分のペースで努力してきましたね。嬉しかったことも大変だったことも、大切な成長の証です。4月からは、新しい学年になります。自分の体を大切にしながら、元気に楽しく過ごしていきましょう。

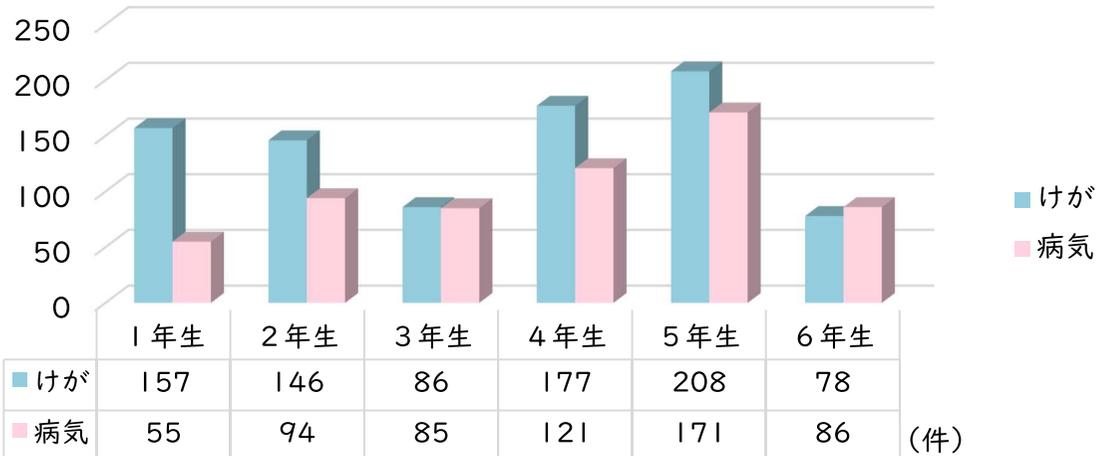
保護者の皆様には、日々の健康観察や早退時のお迎えなど、多くのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

3月の保健目標

ねんかん せいかつ  
**1年間の生活をふいかえいましょう**

ほけんしつ ねんかん  
**保健室の1年間**

令和7年度(4月1日から2月20日まで)にけがや病気で保健室を利用した件数です。



- 来室が多かった曜日は、**木曜日**でした。
- 来室が多かった時間は、**授業中**でした。
- 来室が多かった月は、**9月・10月・1月**でした。
- けがをした場所が一番多かったのは、**教室**でした。
- けがをした部位が一番多かったのは、**膝**でした。
- 病気で一番多かった症状は、**腹痛**でした。

長期休業明けは、生活リズムが崩れるためか、体調不良を訴える人が多かったです。腹痛による来室では、便秘や下痢、空腹が原因によるものも多くありました。毎日の**食事**や**排便習慣**を大切にしていけると良いですね。



この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- ★授業で発表できるようになった  
★跳び箱5段を跳べるようになった  
★苦手なピーマンを食べられるようになった

★ふり返って書き出してみましょう

3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



音とのつき合い方を考えよう

**耳の健康を守る4つのポイント**

音を大きくしすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる