



令和8年2月27日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子  
養護教諭 岩崎 真理恵

★3月の保健目標★  
1年間の健康生活をふり返ろう

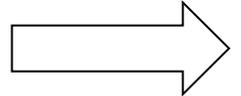
耳を大切にしよう

3月8日：ハブラシ交換

1年生歯みがき week

1組…3/ 2 (月) ~  
2組…3/ 9 (月) ~  
3組…3/16 (月) ~

うらもあります



今年度も、あと3週間になりました。冬から春への変わり目のこの時期は、  
昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を  
感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎え  
られるよう、体も心も整えましょう。



● ● ● 1年をふり返ろう ● ● ●

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活をふり返ってみま  
しょう。

よくできた◎ だいたいできた○ あまりできなかった× を書き入れてみましょう。

はやねはやお  
早寝早起き



あさごはんを食べる



てあら  
手洗い・うがい



は  
歯みがき



てきど うんどう  
適度な運動



ともだち なかよ  
友達と仲良く



# ●●●保健室の1年をふり返って●●●

令和7年4月7日～令和8年2月20日の集計



- ▶ケガや体調不良以外での保健室の利用者（心の不調）が13人いました。
- ▶一番多かったケガは「ぶつけた485人」次に多かったのが「すり傷453人」次が「痛み177人」でした。
- ▶一番多かった症状は「頭が痛い165人」次に多かったのが「気持ちが悪い118人」でした。今年度は「お腹が痛い」という理由で来室する人も113人と多かったです。

# ●●●耳を大切に●●●



日常生活の注意

- ① 耳の近くをたたかない
- ② 耳元で大声を出さない
- ③ 耳に物を入れない
- ④ 鼻をかむときは片方ずつ

耳の役割

- ① 音を聞く
- ② 体のバランスを保つ

# ●●●春休みのうちに整えましょう●●●

- ＜保護者の方へ＞
- ① 十分な睡眠とバランスの取れた食事での体調を整えましょう。
  - ② 好きなことをやる時間やゆっくりする時間を作り心の調子を整えましょう。
  - ③ 使わなくなったものは片づけ、足りないものは揃えるなど身の回りを整えましょう。

お子さんが発熱や体調不良時、けがの際などお忙しい中、早くにお迎えへ来ていただきありがとうございました。また、フッ化物洗口や歯みがき week をはじめ学校保健活動へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。お子さんが新年度を元気に迎えることができますように、ご家庭での生活にご注意いただき春休みをお過ごしください。