



令和 8年 3月2日
江戸川区立江戸川小学校
校長 諭
養護 教諭

冬から春への変り目のこの時期は、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られるかもしれません。

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。



正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。

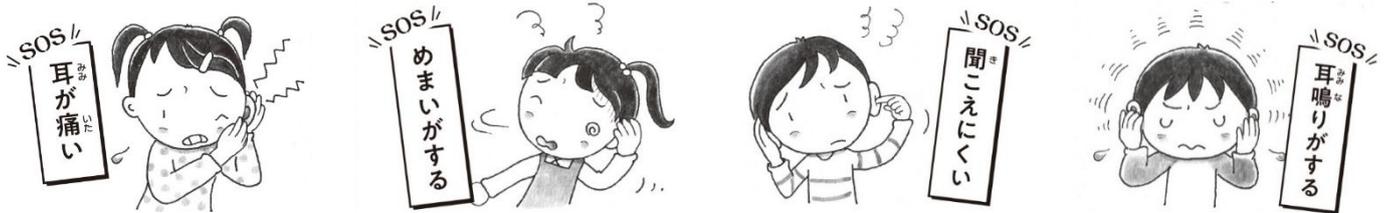
安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。

もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくくしている場合、耳鼻咽喉科を受診してください。

それって耳からのSOS

これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。



《3月の保健目標 一年間の健康生活をふりかえろう》

4月から2月までの保健室来室者数と欠席者数 ※2月20日まで



★計算すると、4月～2月の間、1人が約6回、保健室を利用したことになります。

★欠席者数は、886人でした。4月～2月の授業日数は、180日でしたので、1日の欠席者数にすると、1日に約5人が学校を休んだことになります。

健康通知表をチェック!

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。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム	病気の予防	気持ち	
 <p>早寝早起きをした</p>	 <p>毎日3食きちんと食べた</p>	 <p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>	 <p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>
よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>
 <p>週に3回は外で遊んだ</p>	 <p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>	 <p>気になることがあるときは 病院に行った</p>	 <p>友だちと仲良くできた</p>
よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>	よくできた <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> がんばる <input type="checkbox"/>

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが○。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩



保護者の皆様へ

- 色覚検査希望者への結果は3月初旬に封筒に入れて、お渡しします。
- 各学期の発育測定値を記入した「発育のようす」を成績と一緒にファイルに入れてお渡しします。
ご不明な事がございましたら、土田までご連絡ください。

今年度も学校保健へのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

江戸川小学校では、食物アレルギーに関する大きな事故は発生しておりませんが、他校ではヒヤリハット事例も報告されています。給食で使用するすべての食材や調味料等については十分に確認を行っておりますが、製造過程等において、表示の有無にかかわらず、さまざまなアレルゲンが微量に混入する可能性（コンタミネーション）を完全に排除することはできません。特定の食品に限らず、卵・乳・小麦・落花生・ナッツ類など、さまざまな原因食品について同様の可能性があります。食物アレルギーに関してご不安な点がございましたら、遠慮なく養護教諭または栄養士までご相談ください。

今後も安全・安心な学校生活のため、ご理解とご協力をお願いいたします。