

保健だより 3月

令和 8年 2月27日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

おうちの方といっしょに、読んでください。



3月は、一年間の締めくくりの月です。この一年を振り返って、どんなことを思いますか。みなさんは、この一年間でひとまわり大きく成長しました。心も、それぞれのペースで成長したと思います。みなさんの周りには、みなさんの成長を温かく見守っている人が、たくさんいます。これからも、お互いの優しさの中で、ぐんぐん成長してほしいと思います。



6年生の6年間の身長伸びを計算したところ、40センチ近く伸びている人もいました。大きく成長した6年生、もうすぐ卒業ですね。この6年間の思い出をいろいろと振り返り、感謝の心を忘れず、卒業の日を迎えて欲しいと思います。

ほけんもくひょう

◇耳を大切にしよう

◇一年間の反省をしよう



令和7年度 健康面での反省点は？ できたことを、チェックしてみよう！

1年間を振り返ろう

- はやね・はやおきができた。
- 朝・昼・夜、バランスを考えてしっかり食べた。
- 毎日、運動した。
- 毎食後、歯をみがいた。
- 体を、清潔にしていた。
- ゲームなど、時間を決めて行った。
- 一年間、友達と仲良く過ごせた。
- 手洗い・うがいができた。

さて、いくつ
〇ができましたか？

えんぴつなど、
耳の中に入れて
ない。



3月3日は耳の日



鼻は、片方ずつ
かむ。

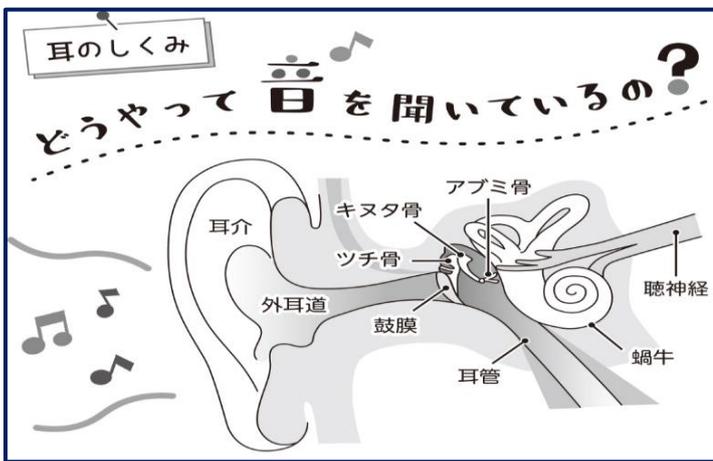


耳の近くで大き
な音を立てない。



大きな音で音楽
などを、聴き続
けない。

こんな症状はありませんか？ 耳が痛い・耳鳴りがする・聞こえにくいなど、こんな時は、すぐ、耳鼻咽喉科を受診してください。



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。
【耳小骨は、体の中で一番小さい骨です。】

その信号を受け取った脳が、音として認識します。

今シーズン（10月～2月(2月19日現在)）の学校伝染病発生状況（人数）

	インフルエンザ	感染性胃腸炎等	感染性胃腸炎	水痘	新型コロナ
10月	7	0	0	0	2
11月	61	0	0	0	0
12月	8	2	1	0	0
1月	22	2	1	1	0
2月	65	0	0	0	0

日頃から、自分の健康は自分で守るために、衛生的習慣（手洗い・うがい・室内換気など）を身に付けていきましょう。



3月9日（サンキュー）を、「ありがとうの日」とも言うそうです。だれかに何かをしてもらった時、うれしくて自然にできる言葉「ありがとう」。「ありがとう」を忘れず言うと、たくさんの方が、あなたを助けてくれていることに気が付くと思います。

周囲の温かい気持ちや心遣いに、「ありがとう」で、こたえよう！
今日は、「ありがとう」を、何回言えたかな？

◆むし歯の治療は済んでいない人

- 健康診断（春・秋）で、むし歯がつかっているけど、治療をしていない人は、春休みの間に歯医者に行きましょう。
- むし歯がなかった人も、定期的に歯医者さんに行くことをお勧めします。

◆専門医による視力検査が必要な人

- 視力検査結果がB・C・Dで、まだ、眼科の受診が済んでいない人は、眼科を受診しましょう。また、メガネをかけている人は、今の自分の目に合っているか調べていただきましょう。



春休みも



はやね



はやおき



朝ごはん

一年間、ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。