



ほけんだより 3月

令和7年3月4日（火）
渋谷区立長谷戸小学校
校長 木下和弘
養護教諭 鈴木彩可

はる おとす かん きせつ みな す
春の訪れを感じる季節となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
がつ そつぎょう しんぎゅう じき あたら せいいかつ きたい すこ
3月は卒業や進級の時期でもあり、新しい生活への期待とともに、少しさびし
かん きせつ じき きおん へんか はげ だいちょう くす じ
さも感じる季節です。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時
き てあら と しょくじ じゅう
期でもあります。手洗いやうがいをしっかりと行い、バランスの取れた食事と十
ぶん すいみん こころ からん じき がいしゅつじ
分な睡眠を心がけましょう。また花粉の時期でもあるので、外出時にはマスク
ちやくよう たいさく わす
を着用するなどの対策を忘れずにしましょう。

あたら ねんど む ところ からだ けんこう す ひどり き つ
新しい年度に向けて、心も体も健康に過ごせるように一人ひとり気を付けて
いきましよう！



みみからの おねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで
集められた
音は…

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、
耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを
保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にととき
から、夜眠っている間もずっと音を
聞いている耳。大切にしてほしい
から、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、
ツメで取るのはやめて。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、
まわりの声が聞こえるくらいの音量で、
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね

耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q 細菌が増えるのを防ごう
耳の中の皮膚を守っているよ
虫が耳に入ってくるのをガードしているよ

A 正解は耳あかです。いろいろなもの思われがちですが、役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのです。そんな耳あかも、ためてしまつと耳がつまって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので、耳そうじをするときは見える範囲を軽く拭き取りましよう。入口にたまる理由は、耳あかを自然に外へ出そうとする動きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入口に向かって動いていて、耳あかも移動してきます。せっかくなので、入った耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように、注意してくださいね。

もしかして耳の病気？

こんなときは耳鼻科受診を

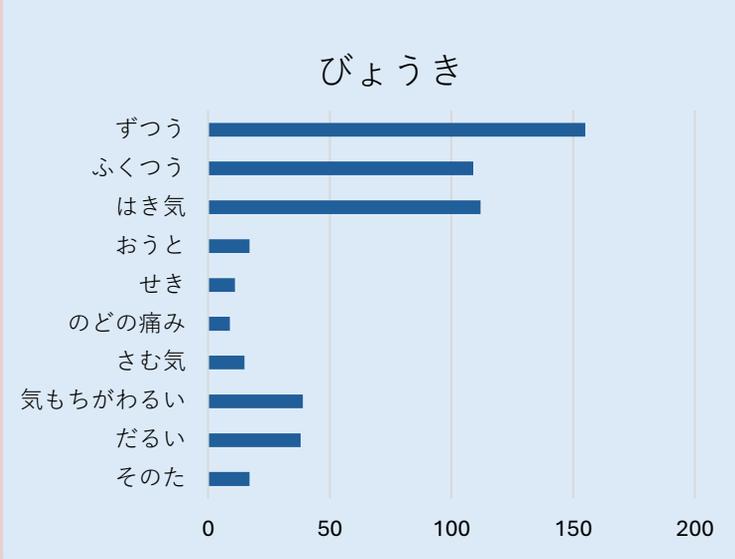
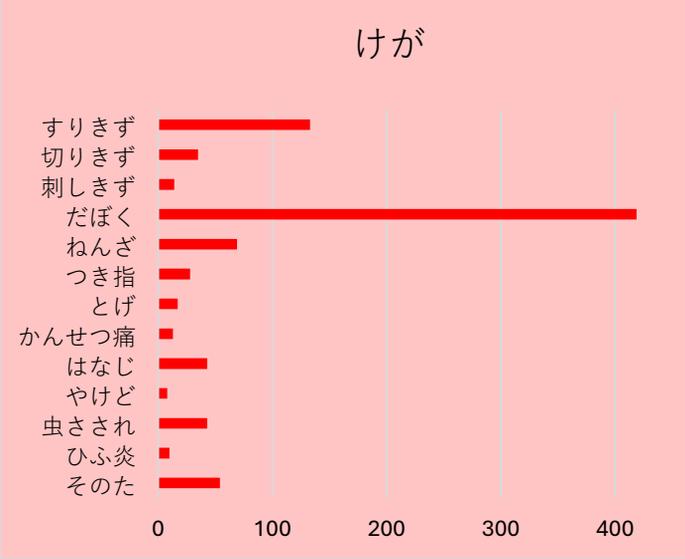
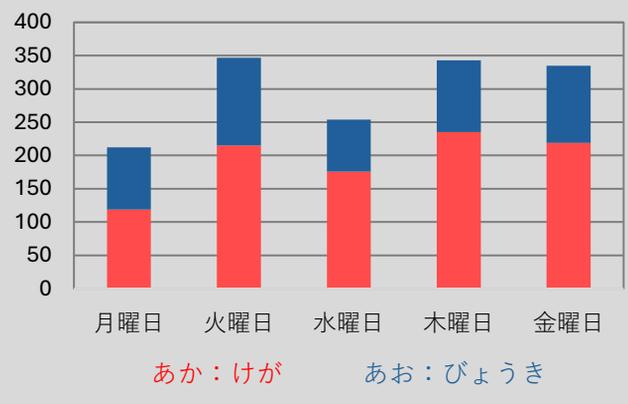
- 耳がかゆい
- 耳が痛い
- 耳からうみや汁が出る
- 耳からいやなにおいがする



保健室を利用した人の中で、1番多かった訴えは、けがでは「だぼく（ぶつけた）」、びょうきでは「ずつう」でした。曜日ごとに見てみると4時間授業の水曜日を除くと月曜日が少なく、他の曜日が同じぐらいという結果でした。けがをしても砂がついたまま保健室に来ていた子が、自分でできる手当てについて保健指導をすると、そこからは自分で洗ってきたり、けがをした時の状況を上手に説明できるようになったり短期間で成長した姿を見せてくれました。

私は11月から長谷戸小学校に来ましたが、素直で元気な子供たちのおかげで楽しい日々を過ごすことができました。これからも健康に気をつけて、楽しい学校生活を送ってくださいね。

曜日別来室数



令和6年度定期健康診断・保健調査票より抜粋 【※健診時の人数】

項目			男子	女子	合計	被患率	令和5年度結果	
1	在籍者数		151	127	278	長谷戸	東京都	全国
2	皮膚疾患	アトピー性皮膚炎	0	2	2	4.10%	3.99%	3.25%
3	その他	気管支喘息	0	0	0	2.20%	2.65%	2.87%
4	運動器検診	(受診をすすめたもの)	0	0	0	0%		
5	眼疾患	(治療を要するもの)	2	4	6	3.70%	9.46%	5.32%
6	裸眼視力	0.7以上1.0未満	24	18	44	15.70%	12.10%	12.00%
		0.3以上0.7未満	24	23	47	18.40%	14.13%	13.90%
		0.3未満	28	20	48	19.10%	11.85%	12.00%
7	耳鼻咽喉疾患	耳疾患	11	3	14	6.70%	7.62%	6.28%
		鼻・副鼻腔疾患	8	4	12	9.00%	18.70%	12.38%
		口腔咽喉頭疾患・異常	3	1	4	0.01%	0.23%	0.70%
8	歯科	乳歯・永久歯のう歯経験者	65	44	109	33.30%	24.37%	37.00%
		* 歯周疾患患者G・GO	31	21	52	G0%	G1.1%	G1.8%

* G …歯肉に炎症があり、歯科医による診断が必要とされた者 * GO…部分的に歯肉に炎症