

ほけんだより



令和7年3月3日
渋谷区立笹塚小学校
養護教諭

北風が冷たい日もありますが、少しずつ春の気配がしてきました。今年は日によって寒暖差が激しいです。汗をかくほど暑い昼もあれば、冷たい北風がふいてコートを着ないと外に出られない日もあります。自分で服装の調節ができるようにしたいですね。

3月は1年間のまとめの時期でもあります。今年度、健康に気を付けて過ごしてこられたでしょうか？各学級で健康カードに「1年間の反省」を記入しています。生活リズムや運動、手洗い等自分で考えた健康目標が達成できたか、自分で1年間の生活を振り返ってみましょう。

3月の保健目標 1年間の生活を振り返ろう

3月3日は「耳の日」です。

毎日の睡眠、食事、運動の目標は達成できましたか？
病気に負けない体を作るため、生活リズムを整え、抵抗力を上げよう。

…保護者の方へ～新年度に備えて春休みの間に受診を～…

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmぐらいまでにする
（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない
（1か月に1～2回ぐらい）

