

ほけんだより



令和5年3月1日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

きたかぜ つめ ひ もありますが、すこ はず はる けはい してきました。ひるま こうてい ひ が
たっぷりとあたり、そとあそ びを している人も 増えて います。

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 くれ
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
うんどう てあら とうじぶん かんが けんこうもくひょう たっせい じぶん ねんかん せいかつ ぶん かせ
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がつのほけんもくひょう

ねんかん せいかつ ぶん かせ
1年間の生活を振り返ろう

まいにち すいみん しょくじ うんどう もくひょう たっせい
毎日の睡眠、食事、運動の目標は達成できましたか？
びょうきに 負けない 体をつくるため、生活リズムを 整え、
たいこうりょく を 上げよう。

花粉症対策も！

「毎日の生活リズム」がカギ



「ハクション！」「鼻
水が出る～」「目がかゆ
い…」と、今年も悩みの
タネになっている花粉
症。何とかしたいと思わ
ずには いただけませんね。
花粉症対策 といえば、マ

スク・ゴーグルをつける、ぼうしをかぶる、ツルツルした上着を着る、
いえ へい まえ か ぶん にはい まえ か ぶん ながら だに つきに いく する
家に入る前に花粉をはらう…など、花粉がからだにつきにくくする
ことがひとつ。そして、もし花粉がからだの中に入れてしまっても、
しょうじょう かる ように できれば いい ですね。そのためには、はや ね はや
おき・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることで、
たいちょう じょうたい たいせつ
体調をよい状態にたもつことが大切なのです。

完全になおすことはむずかしいとされ
ている花粉症。だからこそ、症状がなる
べくひどくならないように、ふだんから
いろいろなことに気を付ける必要があり
ます。薬などにたよる前に、まずは自分
の生活をふりかえってみてください。



かつ か みみ ひ
3月3日は「耳の日」です。

気がなります…
よくある

耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません。たくさんたまってきたら、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。なぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなることがあります。



耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

保護者の方へ お知らせ

保健調査票の確認について

3月6日までに保健調査票をご提出ください。

H&Sでも配信しましたが、2月27日に返却しています。1面と4面は変更事項がないかご確認ください。2面と3面は新しい学年の欄に必要事項をご記入ください。

6日（月）までに学級担任までご提出ください。

なお、6年生は「結核検診問診票」を学校で1年間保存しなければいけないため、返却はしていません。1年後に適切な方法で処理させていただきます。