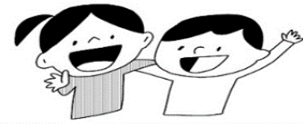


(ほけん)だより 3月

令和8年3月2日
台東区立谷中小学校

保健目標

健康・安全について反省しよう
耳を大切にしよう



少しずつ寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。今シーズンは全国的にインフルエンザ A 型の後に B 型が大流行でした。谷中小でもインフルエンザ B 型の罹患者が出ています。引き続き休日の過ごし方や、体調の変化にもご注意ください。

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

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、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

始めの一步

それ、耳からのSOS

聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

めまいがする

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。

むし歯など、治療が必要な疾病は、春休み中に治療を済ませてください。
スポーツ振興センターの書類を提出する予定がある方は、早めに提出をお願いします。発生日から2年間で申請期間となります。



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、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

スギ花粉は2月から4月頃に多く飛散しています。最近、目のかゆみなど花粉症の症状を訴えて来室する児童も増えています。

目のかゆみ・くしゃみ・サラサラした透明の鼻水が出るなど、疑わしい症状がある場合は、早めの受診をおすすめします。

花粉症を予防するには、外出時はめがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服に付いた花粉を落とす、家に入ったら手洗い・うがい・洗顔をすることが効果的です。



新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

♡ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♡ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

♡ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



規則正しい生活習慣が、学校生活の充実につながります。春休みも元気に過ごし、進級・進学に向けて期待と活力あふれる新学期を迎えられるよう、ご準備ください。