

# (ほ) (さん) だより 3月

令和7年 3月 3日  
 昭島市立田中小学校  
 校長 星野 典靖  
 保 健 室

新年度まであと少し。沢山の思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。  
 この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしたか。3月9日はサンキューの日。心の中に「お世話になったな」「嬉しい事をしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えられたいですね。私からは、田中小を卒業し、新たなステージへとはいばたく六年生へ、「ありがとう」の言葉を伝えたいと思います。



## 保健室 1年間ランキング



多かったけが	けがが多かった場所	けがが多かった時間	けがが多かった曜日
① すりきず ② だぼく ③ きりきず	① 校庭 ② 教室 ③ 体育館	① 体育 ② 中休み ③ 体育以外の授業	① 木曜日 ② 火曜日 ③ 金曜日

## 3月3日は耳の日です 耳も鼻も大切に！

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり・・・大切な役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージをあたえることのないように使っていきましょう。また、聞こえにくい、耳鳴りがする、痛みがあるなどの症状がある時は耳の病気の可能性があります。このような症状がある時にはすぐに病院を受診するようにしてください。

### 注意！ 子どもの耳のトラブル

**外耳炎** (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

**中耳炎** (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。



# 3月の保健目標「1年間の健康生活の反省をしよう！」

この1年間、保健室でもみなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずかです。みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせたわけではないと思います。つらいことがあっても乗り越えようと努力していた人もいたでしょう。その頑張りはきっと、心を強く、そしてやさしく成長させたことでしょう。一年の区切りに、「一年間よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える準備もしていきましょう。

## 心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした 
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 

### 新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします



どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

