

(ほけんだより) 3月

令和8年 3月 2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ょうか。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らいいですね。私からは、田中小を卒業し、新たなステージへととはばたく六年生へ、「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



校庭での元気な活動によるけがが多い一方で、教室での友達との衝突や、廊下への飛び出しによる「防げるけが」が気になった1年間でした。「田中小のよい子」に書かれている約束事を守り、周りをよく見て落ち着いて行動し、自分も友達も大切に過ごしていきましょう。

多かったけが

- ① すりきず
- ② だぼく
- ③ きりきず

けがが多かった場所

- ① 校庭
- ② 教室
- ③ 体育館

けがが多かった時間

- ① 体育
- ② 中休み
- ③ 体育以外の授業

けがが多かった曜日

- ① 金曜日
- ② 木曜日
- ③ 水曜日

3月3日は耳の日です 耳にやさしい生活をしましょう！

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与えることのないように使っていきます。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。

がつ ほけんもくひょう ねんかん けんこうせいかつ はんせい 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てくれたはずで、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。

今年度の健康通知表をチェック!

今年度の生活を振り返って表に〇を書き入れてみましょう。

もっとよい来年度を過ごすために、できていることは続けて、できていないことはできるようにチャレンジしてみましょう!

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

新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします

どの子どもも一年間、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。

