

ほけんだより3月

今月のめあて

耳を大切にしよう 1年の健康をふり返ろう

令和8年 2月 27日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭

2月後半になり、少しずつ寒さも和らいでまいりました。3月は、1年間の締めくくりの月です。この1年でみなさんは体だけでなく、心も大きく成長したことと思います。

残りの日々も、手洗い・うがいの励行や規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分気をつけながら、元気に過ごしてください。

耳を大切に



3月3日は耳の日

「み(3)み(3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、日頃から注意してほしいことがあります。

★耳そうじをやりすぎない。

★ヘッドホンなどで、長時間大きな音を聞かない。

★耳と鼻はつながっているの、鼻を強くかまない。

耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、これらのことに気をつけて、耳を大切にしてくださいね。

1年間をふり返って できたものに✓を入れよう

- 早寝早起きをした
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- バランスの良い食事をした
- 食後の歯みがきを忘れなかった
- 元気に体を動かした
- 大きなけがや病気をしなかった
- 手洗いをしっかり行った
- スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- 人に親切にした
- あいさつをきちんとした
- ストレスを上手に解消した
- 困ったときは誰かに相談した

歯みがき指導を実施しました



2月19日(木)に、全学年を対象として歯みがき指導を行いました。当日は、歯科校医の林先生と歯科衛生士さんにお越しいただき、正しい歯みがきの仕方について教えていただきました。歯みがきのポイントは、「歯ブラシを歯に1本1本ていねいに当て、こきざみに、シュッシュッと小さな音を立てるようにみがく」ことです。力を入れすぎず、細かく動かすことが大切だそうです。

5・6年生は、歯肉炎になっていないかセルフチェックも行いました。歯肉炎を予防するためには、ていねいに歯みがきをして歯垢をしっかりと落とすこと、そして規則正しい生活習慣を心がけ、体の抵抗力を高めることが大切です。

また、歯ブラシは1か月に1回を目安に交換するとよいそうです。毛先が平らにカットされ、柄がまっすぐなもの、すべての歯をみがくのに適しています。歯ブラシ選びの参考になさってください。

ご家庭でも、お子様が正しく歯みがきできているかご確認をお願いいたします。特に低・中学年のうちは、仕上げみがきをしていただきますようお願いいたします。

池三小 保健室の一年間



(令和7年4月1日～令和8年2月20日)

今年度も、さまざまな理由で多くの方が保健室を利用しました。病気の症状では、頭痛が最も多く、次いで気持ちが悪い、腹痛の順でした。感染症にかかり、頭痛から発熱する人も多く見られました。日頃から手洗い・うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけるなど、感染予防対策をお願いします。

けがでは、打撲、すりきず、皮膚症状の順で多く見られました。また、目のけがも44件ありました。目は一生使う大切なものです。ボールで遊ぶときは周りをよく見て行動し、プリントや物を友達の顔に近づけないようにして、目のけがを防ぎましょう。

一年間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

