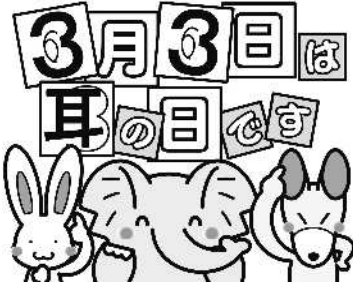


# ほけんだより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 25年 3月 1日(金)発行  
(家庭数配布)

進級・卒業まで「あと 日」と数えるほどになりました。体育館からお別れ会の練習の歌や合奏も聞かえてきます。学年のしめくりの時期を、みなさん一人ひとりが、春の日差しのような明るい笑顔で過ごし、今年経験したことや感じたことを新たな力として、来年度に向かって行けるとよいですね。



「子ども休日予防接種について～練馬区医師会より～」  
各種予防接種と予防接種全般の無料相談を3月10日(日)に実施します。平日に接種しそびれている方はご利用ください。中学1年生の麻しん風しん混合ワクチンも接種できます。予防接種は必ず電話(練馬区医師会 TEL: 3997-7500 平日 午前9時～午後5時 土曜・休日を除く)で予約をしてください。[3月7日午前締め切り]

## 耳そうじ気をつけて!!

耳あかは、耳の入り口から奥へ続くトンネル(外耳道)から、はがれた皮膚やほこりなどが固まってできるものです。外耳道には、耳あかを入り口に向けて押し出す働きがあるため、耳そうじは、入り口近くだけでOKです。奥のほうまで取ろうとすると、耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷つけて、痛みやかゆみの原因になったりするので、注意が必要です。

**!** 明るいとこで。まわりに人がいないとこで。人がぶつかったりして、耳を傷つける場合があります。

## 花粉症になる年齢が低くなってきています

以前は大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では、「花粉症デビュー」の年齢は、平均7.4歳だそうです。みなさんも、いつ花粉症になってもおかしくないということです。

**?** なぜ花粉症になるの?  
花粉は人間のからだにとって、特にわるいものではないのですが、からだを守る仕組みである「免疫」が、花粉をわるいものとみなして、鼻水やくしゃみ、なみだで外に追い出そうとするからです。

**?** どうすれば予防できるの?  
マスクをすると、吸い込む花粉の量を3分の1から6分の1に減らせます。また、花粉がつきやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。

参考: 2011.2.5 毎日新聞, 2012.5.2 産経新聞

## 親子でチャレンジ! 『けいこさすクイズ』

したのこたばをうまくみあわせると、けんごうのヒントになるよ。(①-④-⑤というふうにくたえてください)

①はやね      ④すぐに      ⑤たべよう  
②ごはんは      ③はやおきを      ⑥てあらい・うがい  
③うちにかえったら      ⑦このさす      ⑧こころがけよう

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

## ありがとうございました

この1年間、おうちの方と一緒に子どもの成長を喜んだり、楽しんだり、考えたりすることができました。たくさんお話ができたことを嬉しく思います。ありがとうございました。

## 保健室から

来年度から、アレルギー疾患において、学校での特別な配慮が必要な場合は、**学校生活管理指導表**の提出が必要となります。そのため、1～5年生を対象に、3月上旬に「アレルギー疾患調査」を行い、必要に応じて確認・相談をさせていただき対応を検討していきます。

また、現在、学校給食において除去食などの配慮が必要な児童で、次年度以降も継続を希望する場合も**学校生活管理指導表**を提出し、相談させていただきますので、担任または養護教諭までご連絡ください。新たに配慮が必要な場合も、**学校生活管理指導表**を提出の上、確認・相談し対応を検討しますので、早めにご連絡ください。

3月の保健目標

みみ

たいせつ

耳を大切にしよう

3月3日は耳の目♪わかるかな？

次の1~3の\_\_\_\_に当てはまることばを、□の中から選びましょう。



ミニクイズ

あなたの耳を守る

ミニ大作戦



■ 耳の近くで、大きな音を出さない。



大きな音の振動で、鼓膜が破れることがあります。

■ 耳そうじは、ほどほどに。



耳の中が傷つく原因にもなります。耳あかは、自然に外に押し出されてくるので、頻りにそうじする必要はありません。

■ 大音響の環境で長時間過ごさない。



音を脳に伝えるのに大切な役割をしている有毛細胞は、大音響などで傷つくと、元に戻ることはありません。

1 耳を\_\_\_\_\_

貸す 借りる 返す

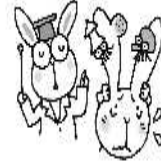
【意味】話を聞いてあげること。相談にのること。



2 耳に\_\_\_\_\_ができる

イカ タコ イボ

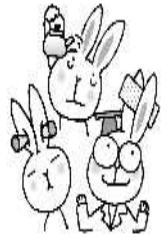
【意味】同じ話をくり返し聞かされて、飽き飽きしている様子。



3 耳に\_\_\_\_\_

詰まる 注ぐ はさむ

【意味】ちらっと聞く。



耳の目クイズ-1 耳の目クイズ-2 耳の目クイズ-3 【耳の目クイズ】

今年一年の  
がんばり度  
チェック表

今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえって、反省してみましょう。

チェックの方法：

質問を読んで、○（まる）だと思ったら左の□にチェック（✓）をつけてね。



- 一日三回きちんと食事をした
- 好き嫌いしなかった
- よくかんで食べられた
- はやねはやおきができた
- 外で元気に遊べた
- いつも正しいしせいぎができた
- 視力が下がらなかった
- 大きなケガをしなかった
- 友だちの悪口を言わなかった
- 友だちを仲間はずれにしなかった
- 借りた物はきちんと返せた
- ハンカチ、ティッシュを忘れなかった
- つめはきちんと切っていた
- 手洗い、うがいを忘れなかった
- むし歯ができなかった

（できたけど治療した人はチェックします）

さあ、いくつチェックがついたかな？  
全部チェックできれば合格！ その調子でがんばってね。チェックが少なかった人は、新年度にいっぱいチェックがつけられるよう、がんばろうね。

