



令和4年2月28日  
練馬区立下石神井小学校  
保 健 室

## 卒業・進級おめでとうございます！

春らしい日も増えてきたように感じます。6年生はもうすぐ卒業、他の学年のみなさんは進級ですね。この一年間、または今までの小学校生活をふり返ると、よくできたこと、楽しかったこと、失敗したことなど思い浮かぶことはたくさんあると思います。

毎日いろいろと頑張ってきたなかで、確実に体も心も成長しています。それは、誰かと比べるものではなく、違っていることが当たり前です。落ち込むこともあるかもしれませんが、あせらず進んでいってほしいと思います。



この一年、いろいろな出来事があったと思います。ケガをした人、体調が悪くなった人もいますね。きっとそんなとき、こうした方がよかったかも！あんなことしなければ・・・なんて感じた人もいるかもしれません。落ち込んでいる時や、不安な時、頭やおなか痛になった人もいたと思います。病気の時、とても弱気になった人もいたかもしれません。

心と体はつながっています。次の学年で、より楽しく元気に過ごすために、まずは体の調子を整えて生活することを心がけてみてください！

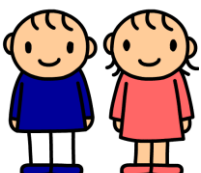
### 6年生の成長の歩み

卒業おめでとう  
ございます！！

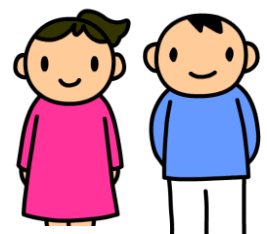
| 1年生4月の計測平均値<br>(2016年) |          |         |
|------------------------|----------|---------|
|                        | 身長       | 体重      |
| 男子                     | 116.7 cm | 21.1 kg |
| 女子                     | 115.6 cm | 20.6 kg |



| 6年生1月の計測平均値<br>(2022年) |          |         |
|------------------------|----------|---------|
|                        | 身長       | 体重      |
| 男子                     | 152.1 cm | 41.9 kg |
| 女子                     | 151.9 cm | 43.0 kg |



この6年間で、平均して、身長は、約35～36cm、体重も約2倍に大きくなりました！それぞれ、自分のペースで成長していますね！心も体も、ますますたくましくなっていくください。



# 3月のほけん目標：「**耳を大切にしよう**」

3月3日  
耳の日



音を聞いたり、体のバランスを取ったり、大切な役割をもつ耳。鼻をかむとき、両方一度にかなだり思いきり力を入れたりする姿を見かけますが、鼻と耳は体の中でつながっているの、鼻だけでなく耳にもダメージを与えてしまいかねません。片方ずつ、やさしくかん

鼻をかむときは



軽い力で片方ずつ

## 保護者の方へ

～「耳そうじ」について～

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では、医学的な見地から、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。家庭で行う耳そうじは、力を入れすぎたり綿棒・耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、耳垢を奥に押し込んでしまい「耳垢塞栓」になるなどの危険があるそうです。また一方、耳垢には耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるとされています。

耳そうじ中に人や物と接触したり、とくに子どもでは想定外の動きをしてけがなどのトラブルになる事例も起きているようです。ご家庭でも情報を共有し、ご留意いただければ幸いです。



## 耳の中がはれたり痛んだり…

## 中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり  
耳が痛くなる。

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や  
聞こえが悪くなる。

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって  
聞こえが悪くなる。

中耳炎になったら



放っておくと治りが  
悪いので耳鼻科で治療を。

## ～「はみがきチェック」の感想、最後は6年生です～

はみがきチェックをしたのは、だいぶ<sup>まえ</sup>ですが、覚えていらっしゃるでしょうか。どんなところに<sup>みが</sup>磨き残しがあるか、この<sup>きかい</sup>機会にまた思い出して、<sup>ちゅうがくせい</sup>中学生になっても、<sup>つよ</sup>強くてきれいな<sup>は</sup>歯をキープしてほしいと思います。



### ★児童★

・歯と歯の間や歯と歯茎の境目、奥歯の溝が汚れていました。次からは汚れているところを丁寧にみがきたいです。

・今後はつま先、わき、かかとを使い、きれいにみがこうと思います。これから1週間に1回、みがき終わったあとに糸ようじを使って細かいところまでみがこうと思います。

・下の歯と上の歯どちらも表面が汚かった。歯の間も汚い。歯は健康の証なのでこれからは十分に歯をみがいていきたい。

・歯と歯の間などに歯垢があった。でも、4年生のときにやったときより、歯垢が減っていたので、前よりはよくみがけていると思う。

・歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間は思った通り、あまりみがけていませんでした。ですが、意外にも、歯の凸凹の部分に歯垢がたまっていました。上で書いたような赤く染まったところを気をつけるのもそうですが、前歯のあたりが表面もみがけていなかったのも、歯ブラシが古いのではと思ったので、変えようと思います。

・歯並びがガタガタで歯が後ろに下がっているところは注意してみがいても歯垢が残ってしまうことに気がきました。



## ★保護者の方★

・高学年になり仕上げチェックを行っていませんでしたが、今回の結果からたまにはチェックをして確認しようと思いました。

・赤く染まることにより磨き残しを自覚することができとてもよい機会になったと思います。長く健康的な歯を維持できるよう、親子で一緒に丁寧な歯磨きを心がけたいと思います。

・犬歯や唇に隠れている部分は磨いているように見えていないので、じっくりチェックしてみるといいと思います。

・いつも丁寧な歯磨きをしています、改めて見ると磨き残しがかなりあることがよく分かりましたね。これからは、今回染まっていたところを意識して磨いてみましょうね。

・色を付けてみると磨けていないところが分かり、今後に活かせるのでいいですね。歯と歯のすき間も気を付けましょう！

# じょうずな歯みがきで、いい歯に！

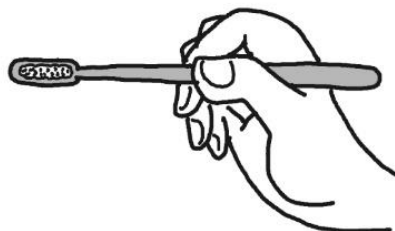
## ポイント1

は  
歯ブラシのわき、つま先、  
つか  
かかとを使い分け、毛先を  
あ  
きちんと当ててみがく。



## ポイント2

えんぴつ持ちをして、  
かる  
軽い力（歯ブラシの毛先が  
ちから  
広がらない程度の力）  
ひろ  
でみがく。



## ポイント3

は  
歯ブラシを大きく  
うご  
動かさずに、  
は  
歯1～2本ずつ  
こ  
小さざみにみがく。

