

ほけんだより 3月号

令和7年2月27日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

今年1年間、健康に過ごせましたか？

自分のからだに



「ありがとう！」

今年度もあと1か月となりました。今年はずらしく、インフルエンザB型や

水ぼうそうが流行しています。また、花粉症の人は、そろそろ鼻がムズムズしたり、くしゃみが出たり、目がかゆくなったりなど症状が出てくるころかもしれません。

1年間のまとめの時期ですが、最後まで元気でいられるよう、それぞれが工夫して過ごしていきましょう。毎日の持ち物として、ハンカチ・ティッシュ、予備のマスクも忘れずに！

3月のほけん目標：1年間の健康を振り返ろう

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

耳の健康を守る4つのポイント

おと おお
音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

ちようじかんつづ き
長時間続けて聞かない



いしき みみ やす
意識して耳を休ませる
時間をときどきとる

てきせつ ひんどう みみそうじ
適切な頻度で耳掃除



つき 1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

たいちよう
体調をととのえる



き そくただ せいかつ みみ
規則正しい生活は耳の
健康にもつながる

保護者のみなさまへ



◆水ぼうそう・インフルエンザ B 型の流行について

水ぼうそう・インフルエンザ B 型ともに、全校で10~15名程度の感染報告を受けています。特に水ぼうそうは、潜伏期間が2週間のため、次の流行の時期は3月の2週目~3週目ごろと予想されます。水ぼうそうの予防接種をしていると、症状が軽症で発熱がないことや、数個の発疹のみということもあるようです。毎日の健康観察をていねいをお願いいたします。

◆「受診のお知らせ」の再確認をお願いいたします

健康診断の「受診のお知らせ」につきまして、受診結果が確認できていないものがあります。来年度の健康診断で同じ結果になることもあるため、ぜひ今年度のうちに受診・治療をお願いいたします。また、健康診断はスクリーニングのため、受診で異常なしとなることもあります。

◆日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

登下校を含む学校生活で、けがをして受診し、診療報酬が500点以上だった場合は、スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。なお、子ども医療証を使用して自己負担額がない場合も対象となります。



申請には時効があり、受診した月から2年間を過ぎると、給付が受けられなくなります。給付希望で、まだ申請していないご家庭は、担任または保健室までお知らせください。

今年度2回目の学校保健委員会を開催しました!

今回は「ネット・ゲームとの付き合い方」について取り上げました。子供にもスマホが身近な現代ですが、「ゲーム、どのくらいやらせてもいい?」「依存しないか心配…」など、保護者の方も気になるテーマかと思います。大北小の児童が1日(平日)にどのくらいの時間、メディアを見ているかの調査結果も載せています。Sigfyで配信していますので、ぜひお読みください。