



# えくぼ

令和 4 年 3 月 1 日  
ほけんだより  
練馬区立大泉北小学校  
校長 松井 貴子  
養護教諭 佐藤 奈々恵

まだまだ寒い日が続いていますが、あっという間に3学期も終わろうとしています。6年生はいよいよ卒業。別れのさみしさや進学への期待、不安など様々な思いを抱いていることでしょう。今年度あと残りわずかですが、最後まで保健室からサポートしていきたいと思ひます。

## 今年1年間の生活はどうでしたか?

はやね・はやおきができた

スタート!



「はい」「いいえ」で答えてふりかえってみましょう

あさ朝ごはんをまいにち毎日食べた

食べたあとは歯みがきをした

はい  
いいえ

げんき元気いっぱいにからだを動かした

まいにち毎日、うんこが出た

ケガやびょうきをしなかった

健康な1年がおくれましたね!

おいしい! あと少しで健康な1年がおくれました

もう少しがんばれば、健康な1年になりますよ

来年は健康な1年をめざしましょう

## 花粉症

### 予防のポイント



できるだけ花粉を避けること!

外に出るとき

室内に入るとき

水道の前を通ったら

自宅では

体調管理も大切



マスクや帽子を身につける。



頭や洋服についた花粉を払い落とす。



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。



タオルやハンカチは清潔なものを外に干すと花粉がつきます!洗濯物は室内に干す。



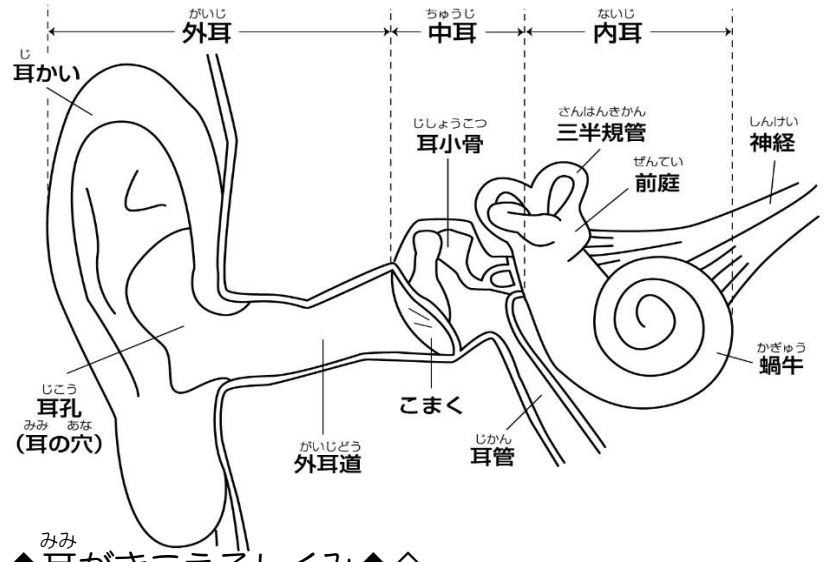
かぜをひくと、症状が悪化する。



3月3日は  
みみの日

みみ  
大切にね

みみ 耳 そうじをするときは



◆◆耳がきこえるしくみ◆◆

音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜をしんどうさせます。  
振動はツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨を通じて、蝸牛に伝わり、電気  
信号に変え、それが脳に伝わり、「聞こえた」と感じます。

大切な耳のために、気をつけたいこと



このほか、耳の健康のためには、普段からテレビのボリュームをおさえぎみにするなど、大きな音で耳に負担をかけないように気をつけたり、十分な休養をとったりするなどの生活習慣も大切です。  
また、鼻と耳はつながっていますから、やさしく鼻をかむことで、耳も守りましょう。

1年間ありがとうございました。

今年度も、本校保健活動のご理解とご協力ありがとうございました。  
保健室では、ケガや体調をくずした子を優しくはげましたり、泣いている友達のかわりに、けがの状況を説明してくれたり…など、友達を気遣う姿が多く見られました。けがや病気をした際の友達との関わり合いは、お互いにとって心を育む機会となっているなど本当に感じます。  
おうちの方にも、突然のお子様のお迎えなど、お仕事中や外出先でも快く対応していただき、感謝の気持ちでいっぱいです。  
これからも、子供たちが元気に楽しく過ごせるよう、心とからだの健康を支えていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

<養護教諭 佐藤>

