

お子様と一緒に読んでください。

令和 8 年 3 月 1 日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子



6年生を送る会が終わり、今の学年で登校するのも残り15日です。保健室から見て、次の学年に上がることを意識して、気合十分！という子もいますが、ソワソワと緊張している子もいるようです。ぜひ「1年間でどんなところが成長したかな？」と振り返ってみましょう。どの子も勉強や運動だけでなく、心や体も着実に成長しています。自信をもって新学期を迎えましょう。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり
2025/4/1～2026/2/20



ケガの件数

1530 件



病気の件数

873 件



相談の件数

96 件



3月3日は耳の日



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

耳そじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そじをしようとすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう(力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする(奥まで入れすぎない)
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そじをしすぎない(1か月に1～2回ぐらい)



1日の平均利用者数

15 人

ケガでは「すり傷」と「だぼく」が多かったです。病気では「頭痛」と「腹痛」「吐き気」が多かったです。「すり傷」は教室で担任の先生にカッターを貼ってもらった人がたくさんいるので、ケガをした人もたくさんいるかもしれません。

保健室には少ない日は5人、多い日には40人程来室しました。

保護者の皆様

今年度は全国的なインフルエンザの蔓延もあり、日々のお子様の体調管理に大変ご苦労されたと思います。1年間学校保健活動にご理解ご協力いただきありがとうございました。

〇けがをして災害給付のお手紙をお渡しした方

申請は受傷から2年間有効ですので、ご検討中の場合には遠慮なくご連絡ください。