

# ほけんごより 3月

令和7年3月11日  
さいたま市立つばさ小学校



## 3月の保健目標『健康生活の反省をしよう』

少しずつ暖かい日が増えてきましたが、3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩き、重ね着などで調節し、風邪をひかないようにしましょう。

## ねんかん ほけんしつりょうじょうきょう 1年間の保健室利用状況について



～1～5年生の保護者の方へ～

### ★重要書類返却について★

新年度にむけて、保健室からは「緊急連絡票」「保健調査票」を返却いたします。返却後は紛失しないように各家庭で保管をし、記載事項の確認と変更事項の修正をして、**4月9日(水)**に提出してください。期日厳守にご協力ください。特に、緊急連絡先の変更がある場合は、必ず訂正をお願いいたします。

学校でけがをして医療機関を受診した方がよい場合や、具合が悪くなりその日の授業が困難と思われる場合には、早退となり、保護者の方にお迎えに来ていただくこととなります。「緊急連絡票」の緊急連絡先へ連絡をさせていただきますので、必ず連絡のつく連絡先をご記入ください。

ご協力をお願いします。





# 耳が変、こんなときは病院へ



- 聞こえにくい
- 耳が痛い
- 耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

## やりすぎ注意！ 耳そうじ

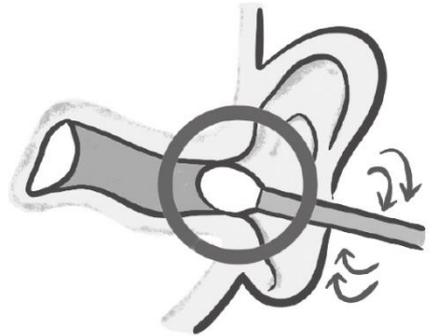
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座っている

入口のあたりを優しくこする



### 新学期ストレスに要注意！ 心の見守りをお願いします



どの子どもも一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例
- 怒りっぽくなる
  - 甘えん坊になる
  - 分離不安で大泣き
  - チックや吃音が出る
  - 指しゃぶり
  - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

