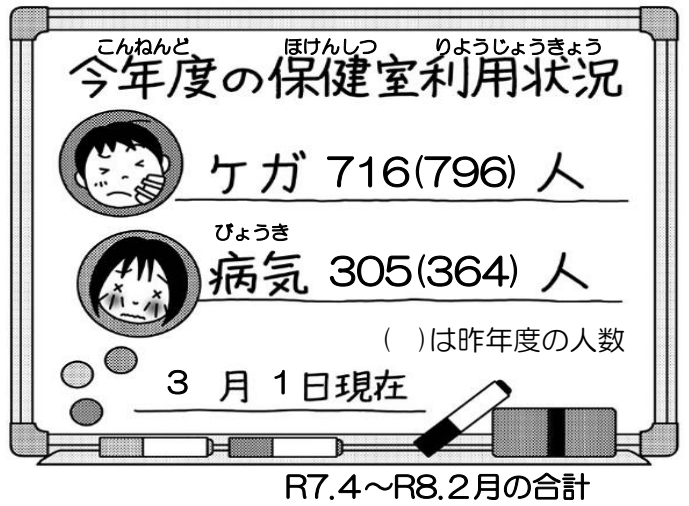


# 3月 ほけんちより

令和7年度  
八木が谷北小学校  
ほけんしつ

校庭には、子供たちを温かく見守っているようなやわらかい日差しが降り注いでいます。  
慣れ親しんだクラスのお友達と教室で過ごす時間も残りわずかになりましたね。春休みが明けると、新しい学校、新しい学年での生活が始まります。新年度を健康で元気に迎えられるよう、春休みに生活リズムを崩さないように気をつけましょう。  
今年度もたくさん成長した姿を見せてくれてありがとうございました。

## 3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう



裏面に今年度の健康診断の結果を載せましたのでご覧ください。

けが、体調不良ともに昨年度よりも人数が減りました。児童数が減っていることも関係していると思いますが、みなさんがけがや病気に気をつけてくれた結果だと思えます。体調不良で保健室に来る人の中には、悩み事を抱えていることもあり、相談してくれることも多くありました。また、頭のけがは、下に落ちた物を拾おうとして机や机にぶつけてしまうけがが目立ちました。これからも、防ぐことができるけがは防いで、学校生活を安全に楽しく生活してほしいと思います。

### 正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする。「耳垢栓塞」になる場合も。

**安全な耳そうじの方法**

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。

もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

### 保護者の方へ

今年度も感染症対策や保健関係の書類の提出等、ご協力いただきありがとうございました。感染症対策のため、早退のお迎えのお願いをすることも多くありましたが、いつも快く対応いただき、感謝しております。

- 年度末に以下の書類をお返しいたします。学校に返却する必要はありません。
  - ◇2年生 健康調査票
  - ◇4年生 健康調査票
  - ◇5年生 耳鼻咽喉科保健調査票(中1~3の記入欄がありますが、中学校では別の用紙になりますので、保管または破棄してください。)
  - ◇6年生 健康調査票・眼科保健調査票・脊柱運動器検診調査票
- 3・6年生の希望者に実施した色覚検査の結果は、異常がある場合のみお渡ししました。お知らせが配付されない場合は異常なしということですので、よろしくお祈いします。



6年生に保健室からささやかな卒業プレゼントをお渡しします。リボンの長さは6年間で伸びた身長と同じです。成長を実感してもらえたらうれしいです。将来自分の子供と比べてみても楽しいですね。  
6年生、楽しい日々をありがとうございました。ずっと応援しています。