



中野区立武蔵台小学校
令和6年3月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

あつという間に3月になりました。もうすぐ今年度も終わりますね。

みなさんにとって、4月からの一年間はどうか？ 今年もみなさんの頑張っている姿を応援することができて、先生はとても幸せでした。ぜひ、家の人や先生、友達と1年を振り返ってみてくださいね。残りの日々も元気に楽しく過ごしましょう。

保健委員会からのお知らせ

保健委員会の人たちが普段どんなことをしてくれているか、みなさんは知っていますか？

毎日の活動としては、手洗い石けんや消毒液の補充、水道水の水質検査などがあります。手を洗うこと、水を飲むこと、当たり前のようになっていることは、保健委員会の人たちが活動してくれているからです。右の写真は、毎日休み時間に行っている水質検査の様子です。保健委員会さんたち、毎日ありがとうございます！



この他にも、保健室で先生の手伝いをしてくれているときもあります。お世話になったことがある人たちもきっと多いはず。

後期保健委員会では、みなさんをけがや病気から守るためには何ができるだろうか？と委員長を中心に考え、話し合いました。その中で、健康診断の結果や保健室来室記録から気になることを調べ、「いっしょにめざそう元気いっぱい武蔵台の子」をテーマとして、みなさんへ発表することになりました。保健室前の掲示板に、完成したものから貼ってあります。保健委員会のみなさんが頑張って準備したので、ぜひ見てくださいね。



保護者の皆様

今年度も一年間、大変お世話になりました。無事に3月を迎えることができたのも、保護者の皆様のご理解・ご協力のおかげです。ありがとうございました。

校内では、感染症がぽつぽつと続いています。年度末まであとわずかです。全校そろって卒業式や修了式を迎えられるよう、ご家庭でも体調管理を引き続きよろしくお願いたします。

自分のメンテナンスをしよう！

1年生から5年生のみなさんは、春休みが明けたら新しい学年、6年生のみなさんはそれぞれ新しい学校での毎日が始まります。4月のスタートダッシュへ向けて、今から心と体を整えておきましょう。

ステップ1 持ち物の準備をしよう

足りない物や買い替えが必要な物はありませんか？ 名前は書いてありますか？ 体育着や上履きが小さくなっていないかも確認しましょう。



ステップ2 身の回りの整理をしよう！

机や部屋を片付けて、いらぬ物は思い切って処分しましょう。すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。いる物まで捨てないように注意！



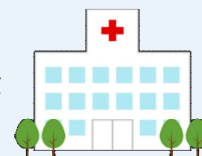
ステップ3 リフレッシュできる時間を作ろう！

好きなことをしたり休んだりして、心の充電をしましょう。一年間頑張った自分をたくさんほめてあげてくださいね。



ステップ4 受診・治療を済ませておこう！

お知らせの紙をもらったけれどまだ病院へ行けていない人は、家の人と相談して病院へ行き、診てもらいましょう。



保健室
1年間の記録



2月29日までの来室記録より

困ったときのお助けマンになれていたかな？ 来年はみなさんが健康に過ごせますように☆

耳みみがイヤイヤなこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳みみそうじを
たくさんする
イヤイヤ

鼻はなを思いっきり
かむ
イヤイヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く
イヤイヤ

こんなときは 耳鼻科へ

- 耳みみが痛い
- 聞こえづらい
- 耳みみが詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然しぜんに外そとに出ていくから、耳みみそうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒めんぼうで耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻はなと耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌きんがたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。