



# 保健だより

令和8年2月27日  
八王子市立秋葉台小学校  
校長 内藤 彰  
養護教諭 佐藤 麻美子

早いもので今年度もあと少しになりました。もうすぐ春休みをむかえますが、春休みは、一年間の整理と次の学年の準備（心・体・身のまわり）をするときです。



## 3月の保健目標

## いちねんかん せいかつ はんせい 一年間の生活を反省しよう

### ① 規則正しい生活をしましょう

早く寝るには、日中の過ごし方がキーポイント。外でしっかり体を動かしましょう。テレビやゲーム、スマホを使用する時間はおうちの人と相談しましょう。

### ② 毎日体を動かして遊びましょう

汗をかく位の運動を毎日するといいそうです。水分を取ることを忘れずに運動しましょう。



### ③ 受診・治療を済ませましょう

むし歯の治療がまだ終わっていない人が40%近くいます。むし歯は自然に治ることはありません。休みの間に受診しましょう。



### ④ そのほか・・・

- ★事故やケガに注意しましょう。自分だけは平気！といった過信は禁物です。
- ★出かけるときにはおうちの人に「どこに」「だれと」「何をしに行く」「何時に帰る」などを必ず伝えましょう。



## 卒業おめでとう

6年生の皆さん、最上級生として下級生のたのもしいお手本になってくれました。これからも心と体を健康にすくすくと成長していきましょう。この先も応援しています。



3月3日  
みみの日



3月3日は「耳の日」です。普段から耳をいたわっていますか？  
耳のはたらきは2つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。大事な働きをしている耳を、大切にしましょう。

【聞く】



耳が2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

【体のかたむきを感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

<耳からの黄色信号かも! ?>

- 耳がかゆい
- 耳の中がジクジクしている
- 耳がふさがっている感じ
- 耳が痛い



★このようなことが何日も続く時は耳鼻科を受診しましょう★

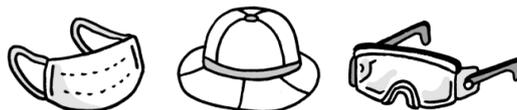


花粉症の対策は...

「花粉を吸いこまない」  
「花粉を家の中に入れない」  
これが花粉症対策の基本です。  
また、抵抗力を高めるために、疲れをためない、ストレスを解消する、栄養バランスのよい食事をするなど、体調を整えることも大切です。



☆外出するときは...



- ・マスクやぼうし、プロテクター付きのめがねやゴーグルなどをする。
- ・花粉のつきにくい、つるつるした素材の服を着る。

☆外出後は...



- ・玄関先で、服や髪、持ち物などについた花粉を払う。
- ・手や顔をよく洗い、うがいをする。

☆家にいるときは...



- ・室内の掃除をこまめにする。
- ・換気は花粉の少ない夜間か早朝にする。
- ・空気清浄機で空気をきれいにする。

～「健康診断結果のお知らせ」再確認のお願い～

本年度も、お子さんの心身の健康や発育・発達のための取り組みに際して多くのご協力をいただきありがとうございました。

健康診断で「お知らせ」をもらった中で、まだ受診や治療が終わっていないものはありませんか？特にむし歯などの自然治癒が見込めないものについてはなるべく早めにお子さんを医療機関へ連れて行っていただければと思います。