

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
立川市立上砂川小学校  
保健室

## 1年間、健康に過ごせましたか？

- 規則正しい生活を続けられた？
- ケガや病気の予防ができた？
- 適度な運動ができた？
- 好き嫌いなく食事ができた？



## 体調をくずしやすい時期です 健康管理を心がけよう！



急な気温の変化  
(寒暖の差)

(学年が変わる)  
環境の変化

## 耳そう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。

もし奥まで耳そうじをすると、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。

- 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)

- 耳の中がカサカサしたり、  
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

- 耳そうじをしすぎない  
(1か月に1~2回ぐらい)



# ネコに 学ぶ 生き方 のコツ

もっと自由に快適に生きたい  
な～と思っているなら、そのコ  
ツをネコに学んでみましょう。  
なぜなら、ネコは究極の「自由  
人」だからです。

## 【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



## …保護者の方へ～新年度に備えて春休みの間に受診を～…

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



## 〈 2月の感染症罹患状況 〉

インフルエンザ：2名

新型コロナウイルス：2名

今年は例年に比べて感染症にかかる人が極端に少なく、学校で広まっている様子もみられません。

「体調が悪い時は無理して登校させない」など、いつも感染症対策にご協力くださりありがとうございます！