

ほけんだより 3月

令和7年3月6日
都立鹿本学園校長
堀江 浩子

3月に入り、いよいよ学年の締めくくりの月となりました。「早起きをがんばった」「お友達と仲良くできた」「苦手なものが食べられるようになった」など、がんばったこと、できるようになったことがいろいろあると思います。成長は自信につながります。1年を振り返り、成長した自分をたくさんほめてください。



日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、「昨日は寒かったのに、今日は暖かい…」というように、日によって気温や体感温度の変化が大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなってくる時季でもあります。

日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせて、快適に過ごせるように調節しましょう。

3月3日は耳の日 耳そうじは優しく

私たちの耳には、自然に耳あかを外に出そうと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優しく拭き取るくらいで十分だと言われています。奥まで耳そうじをしようとする、耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷つけたりするおそれがあります。耳そうじをするときは次のことに気を付けましょう。

- 優しくぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を奥に入れない（耳の穴から1cmくらいまでにする）
- 耳そうじをしすぎない（月に1～2回くらいにする）



こんな時は病院へ

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い
- 耳の中がカサカサする



本人の訴えがなくても、耳を触ることが多い、テレビなどの音量を大きくする、後ろから声をかけると気が付きにくいなどの様子がある場合は、痛みや違和感、聞こえにくさが隠れている場合もあります。心配な様子がある場合は、お早めに医療機関へ御相談ください。

耳にも冷え対策を

耳は体の末端にあり、脂肪も少ないため、体の中でも冷えやすい部分です。耳たぶを含めた耳の外側には交感神経、耳の穴を含めた耳の内側には副交感神経が多く通っています。耳を温めることで、これらの自律神経の働きが整い、リラックス効果や睡眠の質の向上、血流の改善などにつながります。親指と人差し指で耳を軽くマッサージしたり、蒸したタオルを当てたりして、耳にも冷え対策をしましょう。

第2回学校保健委員会を開催しました

令和7年2月17日(月)に令和6年度第2回学校保健委員会を行いました。校内委員に加え、学校医の渡邊先生(内科)、芦澤先生(歯科)、本澤先生(小児神経科)、高橋先生(学校薬剤師)、PTAから4名の本部役員の方々にも御出席いただきました。今年度の学校保健活動について、養護教諭と栄養士より報告し、学校医の先生方と意見交換を行いました。

保護者の方々から事前にいただいた御質問に、学校医の先生方より御回答いただきましたので、PTA本部役員の方を通してお知らせいたします。今回いただいた御意見や御助言を活かし、次年度も児童・生徒の安全と健康管理に努めてまいります。

新年度に向けての準備のお願い

1 保健調査票・健康診断問診票・薬関係の書類について

令和7年度に向けた保健関係書類を3月25日(火)に配付いたします。内容は、保健調査票、定期健康診断用の心臓検診問診票、結核検診問診票(小・中学部のみ)、薬関係書類(災害時薬・定時薬の依頼書)です。春休み中に御準備いただき、新学期に御提出をお願いいたします。

なお、アンケートフォームにて御回答いただく調査もございます。詳しくは、3月25日の配付書類及び同日に配信するマチコミメールを御確認ください。

2 専門医の受診について

今年度の定期健康診断で指摘事項のあった方には、1学期に結果通知を配付しております。まだ専門医を受診されていない場合は、春休みを利用して受診されることをお勧めします。



3月の保健行事



肢体部門 (S)		知的部門 (N)	
3日(月)	指導医来校(大西 Dr.)	3日(月)	指導医来校(大西 Dr.)
5日(水)	指導医来校(石橋 Dr.)	5日(水)	指導医来校(石橋 Dr.)
10日(月)	神経診察(本澤 Dr.)	10日(月)	神経診察(本澤 Dr.)
11日(火)	指導医来校(石崎 Dr.)	11日(火)	指導医来校(石崎 Dr.)
13日(木)	指導医来校(吉田 Dr.)	13日(木)	指導医来校(吉田 Dr.)

今年度も残り1か月となりました。卒業や進級で、仲間や先生と離れるのは心細いかもしれませんが、4月にはきっと新しい出会いが待っていますよ。春休みには体調を整えて、期待と希望に満ちた新年度を迎えてくださいね。

保護者の皆様におかれましては、今年度も学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。

