

3月のほけんだより

令和 6年 2月29日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

3月に入り、寒さも少し和らいできたでしょうか。この時期は三寒四温といって寒い日と暖かい日が3~4日ごとにあり、そしてだんだんと本格的な春に向かっていきます。体調をくずさないように気をつけて、1年のしめくくりの月を元気に過ごしていきましょう。



— ひばり小のかぜ・インフルエンザ情報 —

2月のお休みの様子はインフルエンザも少し出ていましたが1日15~25人程度でした。しかし、下旬よりインフルエンザがやや増え始め、2の2が学級閉鎖となりました。インフルエンザはB型がほとんどです。

これからまだ寒い日もあるので油断は禁物です。引き続き、「手洗い・うがい等」家族全員で予防に心がけていきましょう。体調が悪い場合は無理をして登校せず家庭で様子をみましょう。学校は集団活動の場ですので、ご協力よろしく願いいたします。



正しい耳そうじのしかた

耳かきでなく
綿棒を使おう

耳そうじは
1か月に
1回でいいよ!

かるく
クルクルと
まわ
す

1~2センチくらい
奥まで入れない!



ふだんは、お風呂のあとに
指をタオルでまいてクルッとふく

3月3日は



ちっちゃくって、
いつもは忘れられてしまうけど、
「音を聞く」・「バランスをとる」
など いつもいっぱい働いています



耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、
キリン、そして人間。
思い浮かべてみてください。
耳は何個？
みんな二つありますね。
どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。



たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。

<大切な耳のために守りたいこと>

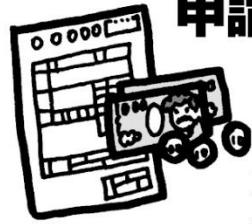
● 耳元で大きな声をださない

● 耳をたたかない

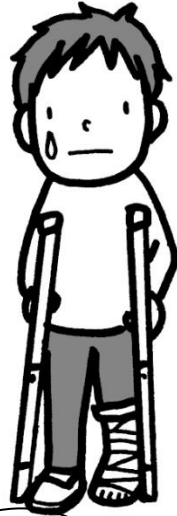
● 鼻を両方いっぺんに
つよくかまない



申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



「登校から下校まで」のけがが対象です。小児医療制度を利用した場合でも、申請で一部給付金がある場合もあります。ご相談ください。

卒業するみなさんへ

じぶん たいせつ
自分を大切に

つらいことや悲しいことあった時、まず大切にしてほしいのは自分の心と体。心のSOSのサインは体に現れることもあります。そんな時はゆっくり休む時間を作ってください。また、ひとりでかかえないで、他の人に話してみてください。新しい場所でも健康に過ごせるよう応援しています。

くつ こんなはき方してないかな？

さい ぎん あし いた
最近足が痛いAさん。なんでだろう？
くつのはき方を見よう。



かかとをふんでいる

くつをはくときに
テープ・ひもをしめ直さない

かたち
形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったまはいと、足を上手に固定できません。

かた つつ
こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

正しいくつのはき方

- ①くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ②くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③そのまま、テープやひもで固定する。

パツチ!!



<おうちの方へ>

おこさまの足にくつや上ばきがあるかどうか確認してみてください。からだの成長とともに足のサイズもグングン大きくなっていきます。合わないものをはいていると危険ですし、足にもよくありません。

くつをえらぶときのポイント

こう 甲

ひもなどで足にあわせて調節できるもの

かかと

しっかりしていて足が安定するもの

さき つま先

ゆびを動かす
ゆとりがあるもの

そこ 底

足の指が曲がる位置で曲がるもの



じつさい りょうあし
実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう