

# ほけんだより3月号

令和8年3月2日  
足立区立梅島小学校  
校長 瀬谷智代  
養護教諭 福田一恵

## 1年間の健康生活を振り返ろう



みなさんは、この1年間健康に過ごすことができましたか。大きなけがをしたり病気になったりした人も、健康に過ごせた人も、今までの生活を振り返り、これからの生活に活かしていきましょう。

花粉がたくさん飛んでいます。目のかゆみや鼻水などの症状がある人は、花粉が付きにくい服を着たり、病院に行ったりするなどして生活しましょう。

1年間の

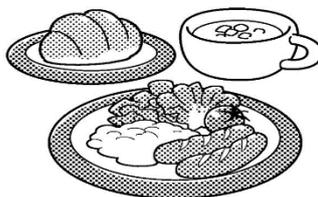
## 毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを  
しっかり食べる



すみずみまで  
歯みがきをする



帰宅後や食事前に  
手洗い・うがいをする



元気に外遊びや  
運動をする



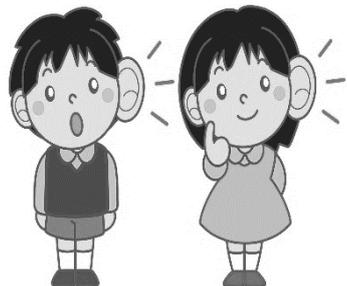
ねる2時間前には  
メディア機器を使わない



がつ か みみ ひ

©少年写真新聞社2026

## 3月3日は耳の日です



みなさんの耳は、音を聞いたり、体のバランスを保ったりするはたらきがあります。音の聞こえが悪かったり、耳の中が痛かったり、視界がグルグル回る感じがしたりする場合は、勉強などに集中することが難しいです。「いつもと様子が違うな」と感じた時は、おうちの人に伝えて病院を受診するようにしましょう。

裏面に続きます

## 保護者の皆様へ

今年度も残りわずかとなりました。お子様は、1年間健康に過ごすことができましたでしょうか。今年度、梅島小の児童は、日常の手洗いや給食後の歯みがきなどに積極的に取り組むことができていました。保護者の皆様もお忙しい中、1年間お子様の健康管理にご協力いただきありがとうございました。



## 学校保健委員会を開催しました

2月12日（木）に学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会は、学校、家庭、地域が連携し、児童の実態把握や課題の解決について検討等を行います。

PTA会長の田中利明様、学校耳鼻科医 池田洋子先生、学校薬剤師の長井彰子先生にご参加いただきました。

生活指導、体力向上、食育・給食、保健についての児童の実態について共通理解を図る良い機会となりました。また、課題解決に向けた取り組みについても共有する機会となりました。



	取り組み等（一部抜粋）
生活指導	避難訓練（月1回）、セーフティ教室（全学年）、自転車安全教室（3年生）
体力向上	体育学習や安全な水泳学習、体育開き等について校内体育実技研修（年5回）
食育・給食	必要な栄養素の摂取、季節や旬の食材の使用、食育と関連付けた献立
保健	定期健康診断後の結果・受診率、児童の健康管理、学校感染症発生状況

## まめにぼうぎよで花粉症を防ごう

### ま マスク

吸い込む花粉の量を減らせます。鼻と口を覆い、隙間をつくらないようにします。

### ほ 帽子

つばの広い帽子をかぶることで、花粉が髪につくのを防ぎます。長い髪の毛はまとめ、帽子の中に入れます。



### め 眼鏡

花粉症用の眼鏡やゴーグルを着用して、花粉が目に入るのを防ぎます。

### う 上着

花粉が付きにくい、表面がつるつるしているナイロン素材の上着を身につけます。

©少年写真新聞社2025

## 体温調節ができる衣類の準備をお願いします



朝晩は冷え込みますが、日中は暖かい日が増えてきました。中休みや昼休みに外遊びをして、たくさん汗をかいている児童が多くなっています。登校時に薄手のアウターを着用する、上着の下に半袖を着用する等、体温調節が可能な衣類のご準備をよろしくお願いいたします。