

# ほけんだより3月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和6年3月5日

令和5年度の終わりまであと1か月となりました。暦の上ではもう春を迎えましたが、いまだ冷え込む日もあります。少しずつ春に近づいていく空気を感じながら、残りの1か月も大切に過ごしましょう。

## 1・3年生で歯科指導を行いました！



1年生「めざせ、はみがきマスター！」  
歯の大切さを学び、自分の歯を観察しました。自分に合った歯ブラシをつかうことや、歯みがきする順番を決めることなど、歯みがきマスターになるための3つの極意を知りました。

3年生「前歯をみがこう」  
鏡を使って、自分の歯の形を観察し、切歯・臼歯・犬歯という歯の種類について勉強をしました。また、前歯の磨き方を中心、歯みがきの仕方を練習しました。

## 5年生で救急救命講習会を行いました！

2月22日に、5年生を対象とした救急救命講習会を行いました。養護教諭が講師をつとめ、川口市消防局救急課救急指導係の方々にもご指導いただきながら、人形を使って胸骨圧迫をしたり、実際にAED（自動体外式除細動器）を作動させたりしました。また、意識や呼吸の確認方法などを含めたロールプレイ実習を行い、倒れた人がいたときにどのようにしたらよいかを学びました。おうちでも、119番通報の仕方や、AEDの場所などを確認してみてください



まな  
ばんつうぼう

## 3月3日は耳の日です

「みみ」の語呂合わせにちなんで、3月3日は耳の日と定められています。耳は音を聞くだけではなく、身体のバランスを保つ働きもしている大事な器官です。汚いと思われがちな耳垢ですが、意外にも大事な役割があります。耳掃除はたくさんやらなくても大丈夫です。やりすぎで傷をつけないようにしましょう。

## 耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



みみそそうじ　しゅうかん　かい　わやす  
耳掃除は2週間に1回を目安に  
いりくら　やさしくなぞるようにすれば　よい

## みみの健康チェック！



□耳鳴りがする



□聞こえが悪い



□耳が痛い



□めまいがする

## 〈保護者の方へ〉

- ・昨年度より、1～5年生には、保健調査票などの書類を年度末の修了式に配付しています。配付書類の一覧や提出締め切りなどは、配付時に詳しくお伝えします。確実に配付されたか必ずご確認ください。また、春休み中の紛失には十分ご留意ください。
- ・学校管理下で発生したけがは、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。手続きがまだの方は書類のご提出をお願いいたします。対象になるのかわからない場合や書類が欲しいときは、保健室にお問い合わせください。なお、受診から2年たつと時効となりますのでご注意ください。
- ・インフルエンザB型が流行中です。発熱後すぐに解熱し、1日明けて、再度発熱する症状が多く見られています。前日に発熱があった場合は、翌日も様子を見ていただくなど、無理をさせないようお願いいたします。