

# げんき

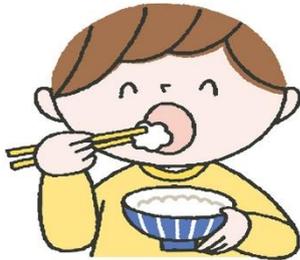
喜多見の学び舎  
 世田谷区立喜多見小学校  
 校長 森田 賢  
 養護教諭

## 3月の保健目標 「1年間の健康を振り返ろう」

今のクラスでの生活も残り1か月。そして、6年生と過ごせる時間も残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。

そして、3月はまとめの月です。健康生活についても振り返ってみましょう。

### 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

できたところには○、もう少し頑張った方が良いところには△を付け、来年度頑張しましょう！

### ☆3月3日は耳の日です！ 耳を大切にしよう！

#### イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量に注意しよう！

イヤホンやヘッドホンを使って、音楽を聴いたり、ゲームをすることも多いのではないのでしょうか。イヤホンやヘッドホンで大きな音を聴いていると、耳が聞こえにくくなってしまふことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。

#### 耳元で大声を出さない

耳の中には、音を伝える鼓膜と呼ばれるうすい膜があります。大きな声で強い振動が鼓膜に伝わると、破れる危険性があります。絶対にやめましょう。

## ☆「受診のお知らせ」再確認のお願い

今年度もお子さまの心身の健康や発育発達のための取組に御協力ありがとうございました。さて、まもなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、今年度の健康診断結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果の御連絡が確認できていないお子さんがいます。学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に「異常なし」となることもあります。内容を御確認の上、必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校まで御連絡くだされば幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

## ☆6年生「けんこうカード」について

6年生は、3月末に「けんこうカード」等保健書類をお渡しします。6年間の健康、成長の記録として、御家庭で保管していただければと思います。

## ☆学校保健委員会 2月19日

2月19日（木）に学校保健委員会を行いました。校医の先生方に参加いただき、事前にアンケートをとった、いくつかの質問事項に答えていただく形式ですすめました。参加いただいた校医の先生は、内科医の小林先生、耳鼻科医の西城先生、眼科医の熊川先生です。

- ・小林先生からは、感染症対策を含め家庭でできること
- ・西城先生からは、中耳炎や鼻のかみすぎによる影響
- ・熊川先生からは、子どもの近視とその予防

といった内容のお話をいただきました。欠席されましたが、

- ・歯科医の法木先生からは、「口呼吸について」
- ・薬剤師の谷口先生からは、環境の検査結果とコメント

をいただきました。校医の先生方は、質問に丁寧に答えていただくと共に、気を付けてほしいことや対応の善し悪しについてお話していただきました。質疑応答では、オルケトロロジー（就寝中に特殊なハードコンタクトレンズを装用して角膜の形状を矯正する）について詳しく話を聞くことができました。外での活動、広いところを見るといったことが最適とまとめられました。

その後、学校から喜多見小学校の児童の実態（・健康診断、検診の結果・給食・体力）についての話をしました。これからも喜多見小学校の健康を守っていくために、さらに健康的な生活を送ることができるように、学校、保護者、校医さんで協力していくことを確認し、学校保健委員会が終わりました。

参加していただいた保護者の方々の感想をいくつか載せておきます。

中耳炎や鼻血の仕組みと対策方法がよくわかりました。近視は見えづらくなるだけではなく、様々な病気のリスクがあることがわかりました。遺伝性が強いということに驚きました。

1日2時間の屋外活動を子どもに勧めようと思いました。

忙しい中貴重なお話を聞くことができ、大変勉強になりました。ありがとうございました。

子どもに帰宅したら手洗いやうがいをするように日々言っておりますが、うがいについてきちんと効果的なやり方が分かってよかったです。

「家は換気たっぷり！30分に1回は休憩（ゲームやテレビなど）、外でたくさん遊ぶ」  
今日、家で家族に話そうと思います。

昨年とはまた違った内容で、とても有意義な時間でした。眼科の熊川先生の目についてのお話は、特に今の子どもたちのためになる、すぐにでも実践できるもので、とてもうれしかったです。30-30-30で、子どもたちの目を見守っていきたいと思います。明るさについても、とても気になりました。次回も楽しみにしております。