



令和8年2月27日 志木市立志木第二小学校 ほけんしつ

今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返るといろいろなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康をまもるために必要なことばかりです。新しい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたら嬉しいです。

### 3月3日は耳の日



「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという願いから、日本耳鼻咽喉科学会が昭和31年に制定しました。耳の病気のことや、健康な耳の大切さを考える日です。

ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

## 正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



### 安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

## 感染症予防について

2月に入ったあたりから、インフルエンザB型の増加がみられました。発熱と解熱を繰り返したり、吐き気や腹痛を伴うことが多いようです。引き続き手洗いや換気、必要に応じたマスク着用など、基本的な予防を続けましょう。また、「朝から体調が悪い…」と来室する児童もいます。ご家庭でも注意深く様子を見ていただき、必要に応じて病院への受診をお勧めします。集団生活における感染症の集団発生防止のためご協力お願いいたします。

## ハンカチをみにつけよう!



手洗いの後、きちんと手をふけていますか？きれいなハンカチを持ち歩き、すぐにふけるようにしておきましょう。毎日持ち帰って洗うのも忘れずに…。



# 歯科衛生士さんによる歯科保健指導



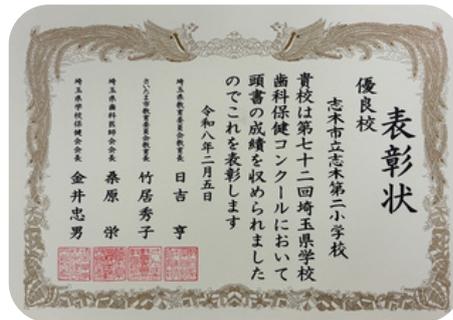
2月4・5日の2日間たんぽぽ学級と1年生～6年生の全学級で歯科衛生士さんによる歯科保健指導を行いました。全体的に忘れ物も大変少なく、ご家庭でのタオルや歯ブラシの準備もありかとうございました。昨年度までは前歯のみの染め出しでしたが、今年度は全額染め出しを再開しました。鏡をよく見てみがき残しの多い箇所気付けた児童がたくさんいました。

授業をしてくださった衛生士さんからも「真剣に取り組んでくれていて質問にもよく答えてくれた。」「歯みがき前後の歯のつるつる具合に気付けていて素晴らしい。」などお褒め言葉をたくさんいただきました。

お家での歯みがきで染め出し液を日常的に使うのは難しいですが教えてもらったみがき方を思い出してむし歯のないつるつるな歯を目指していきましょう。



本校は今年度【第72回埼玉県学校歯科保健コンクール】において優良賞となりました。志木二小の健康教育の取組や児童の歯の状態や歯科保健活動の取組が評価され受賞することができました。これも児童の日頃の努力と保護者・地域の皆様の御協力のおかげと感謝しております。ありがとうございます。



## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

例えば 寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半～2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは「自然にできること」  
簡単で継続できないとストレスになってしまいます。  
できそうなところだけでも真似してみませんか?

## 新年度の準備をしよう



体が急激に成長して体育着や上履きが小さくなり、きつそうになっている児童を見かけます。進級を機に大きさの確認と新しいものの購入をお勧めします。

上履きを買い替えた際は、記名も忘れずにお願いします。下駄箱で迷子になっている上履きに度々遭遇します。