



杉並区立高井戸第四小学校
 令和6年3月1日(金)
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳



早いもので、3学期も残すところ3週間となりました。学年のまとめの時期です。夕方になると随分と日が長くなったと感じます。もうすぐ春分の日です。

先月は、インフルエンザB型の感染者が多くいました。学級閉鎖は2クラスに止まりましたが、インフルエンザや新型コロナ感染症は、全校でなかなか0人にはなりません。中には、インフルエンザとコロナ感染症を併発しているお子さんがいました。その他の欠席の理由では、溶連菌感染症、嘔吐、下痢などが報告されています。低学年で、「アタマジラミ」が見つかり、駆虫していますとの連絡がありました。お子さんの頭髪を見てあげてください。残り少ない現学年での学校生活を、健康管理に気をつけながら過ごせるようにしていきたいです。



ココロ 心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます!

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



お子さんの成長の記録を、お渡しします。

☆重要☆ と印刷してある白い封筒に入れてお渡します。

①「発育のようす」は、修了式の22日に②「保健調査票」、③「四肢の状態の問診票」などと同封します。

・1~5年生は、春休み中に、②保健調査票は加筆、訂正して、③四肢の状態の問診票は記入して、4月の始業式翌日の9日に持ってきます。

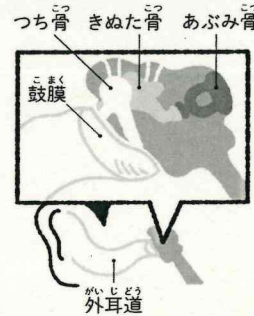
・6年生は、①のみ同封しており、返却の必要はありません。

登校届を提出してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹って登校する場合、保護者が記入する「登校届」が必要です。学校にもありますのでお渡しできますが、学校のHPにも添付してあります。

こわれることがあります!

音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。



三月二日は 耳の日

みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



□ 耳鳴りがする



□ 聞こえが悪い



□ 耳が痛い



□ めまいがする

外耳道真菌症って?

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



主な原因

耳掃除のしすぎ
 (耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
 (換気が悪く耳に湿気がこもる)

からだからこんな声が聞こえませんか?



早く治療してよ~



疲れが取れないよ~



休けいをとってよ~