

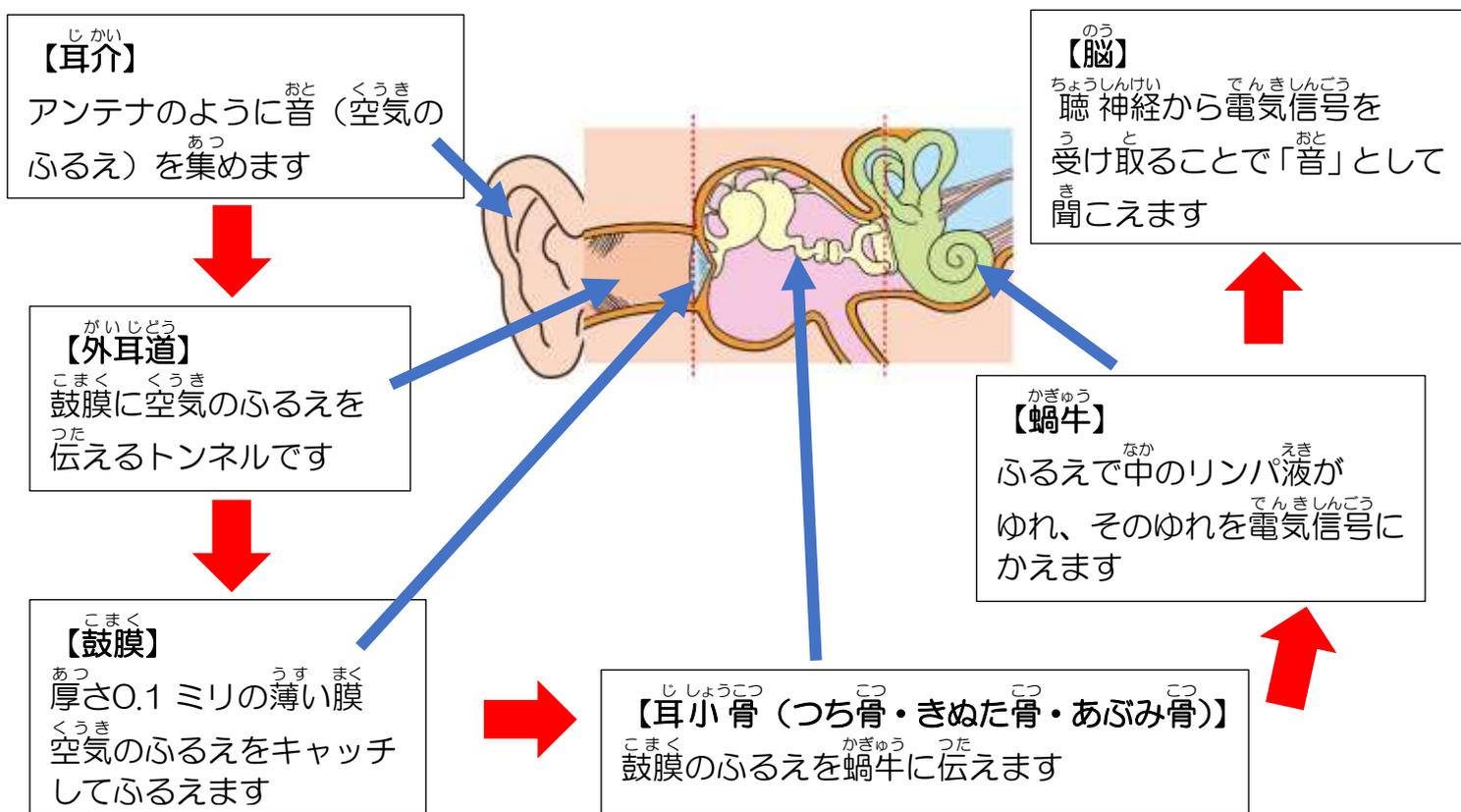
ほけんごより 3月



2025年（令和7年）3月
泉小学校 保健室

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味がある
 そうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？
 「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。今のクラスで過ごすあ
 と少しの時間、心も体も周りの人も、大切に過ごしましょう。

3月3日は耳の日です～耳を大切にしよう～



ヘッドホン難聴にも注意しましょう！



耳を守るために・・・

- ◆ 耳の近くで、大きな音・声を出さない
- ◆ 鼻をかむときは「片方ずつ」「しずかに」

- ◆ 耳のそばをたたかない
- ◆ 耳掃除のしすぎに注意



今年度も残りわずかとなりました。泉小学校では、2月中に、胃腸炎の症状で欠席する児童が多くみられました。感染性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや、細菌感染によって起こり、この時期に流行しやすいです。学校で嘔吐や下痢をして衣類が汚れてしまった場合、感染拡大予防のため、学校で洗うことができません。ご了承ください。

☆家庭内での感染拡大予防のポイント☆

- ①手洗い・・・食事の前、トイレの後は必ず手を洗いましょう。
- ②処理セット・・・便や嘔吐物を処理する時は、必ず使い捨てマスクと手袋、エプロンを着用しましょう。
- ③換気・・・換気をして汚れた空気を外に出しましょう。
- ④消毒・・・次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）で、食器や衣類を消毒しましょう。
- ⑤加熱・・・牡蠣などの二枚貝は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ⑥共用しない・・・タオルや食器、うがいコップなど、感染者と共用しないよう気を付けましょう。

学校保健委員会を開催しました

2月12日に、今年度2回目の学校保健委員会を開きました。その中で、学校歯科医さんのお話です。



- ・子どものむし歯は、甘いものが口に入る回数を減らすことが大切。
- ・おやつやジュースをダラダラと飲み食いしないようにする。
- ・おやつはお芋やおにぎりなどがおすすめ。
- ・夏場など、スポーツをする時にスポーツドリンクで水分補給をすると、常に口の中が酸性になるため、お茶や水ですすぐようにすると良い。

※スポーツドリンクなど、飲み物の糖分は、歯の溝の奥の方に浸透し、悪化しやすい。