



# えがお

小田原市立芦子小学校  
保健室 2026.3.9 No.13

春の日差しを感じる3月を迎え、心がウキウキしてきます。とはいえ、「三寒四温」(3日寒い日が続いた後に4日暖かい日が続くような陽気)による気温差で体調を崩さないように気をつけたいものです。たくさんの思い出が詰まった1年間もあとわずかとなりました。1年間を共にしたクラスの仲間たちとの残りの日々を一日一日大切に過ごせますように！



## ●感染症の状況



小田原医師会の感染症情報(ホームページでご覧になれます)によると、2月23日~3月1日の期間中で多い感染症は、1位:インフルエンザ、2位:感染性胃腸炎、3位:新型コロナウイルス感染症でした。本校でも2月からインフルエンザB型が流行しましたが、おかげさまで学級閉鎖には至らず、感染者も減少傾向にあります。卒業式も近いのでこのまま収束に向かうことを祈っています。ラストまで気を抜かずに、うがい・手洗い・換気等のかぜ対策を行って過ごすようにしましょう。



### どう過ごす?

#### はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに  
食後・朝・寝の前は  
ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう  
自分やまわりの命を守るために  
交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい!と思う前に  
宿題や受診など、やるべきことは計  
画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて  
スマホばかりになってしまわないよ  
う、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう  
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を  
休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて  
整えていきましょう。

日本語には状況や  
相手への気持ちに応  
じて感謝を表す言葉  
がたくさんあります。



#### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう	いつも頼りにしてるよ
お世話になりました	いただきます
ごちそうさま	助かったよ
うれしい	参考になったよ
美味しかったよ	元気をもらったよ
	さすが!
	あなたがいるから頑張れる

みなさんは「ありがとう」と口に出していますか。この言葉は、発した人にとっても受け取った人にとっても、ストレスの軽減・免疫力の向上・人間関係の劇的な改善といった科学的根拠のあるメリットがあるそうです。感謝の言葉を口にして自分も周りの人も素敵なお日をお過ごしできるようにしましょう。

保護者の皆さま、一年間保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。ありがとうございました。

## ●3月3日は耳の日でした。

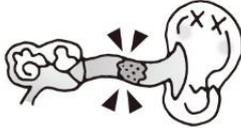


### 正しい**耳そうじ**のしかたは？

「**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い、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。

## ●6年生のみなさん、ご卒業おめでとう!!



先日、卒業を目前にした6年生たちと、入学の頃の思い出話をしました。

新型コロナウイルスの感染症対策による保護者の出席が一人に制限された入学式。翌日から2か月間の外出自粛、ようやく迎えた6月から学校生活は、三密を避けた分散登校、その後もソーシャルディスタンス・マスク着用健康観察・消毒・黙食・イベントの自粛…これがあたりまえの小学校生活だと新入生たちが誤解してしまわないか心配したものです。棚にしまっていたコロナ禍の「健康観察表」。子どもたちに見せたら「懐かしい～。廊下に並んでチェックを受けて教室に入ったね。」なんて、当時がよみがえったようでした。

進級するにつれ友だちとのトラブルを抱える子や、教室での学習が困難を感じる子が増えてきました。コロナ禍で人との距離の取り方や関わり方が分からなかったのかもしれませんが。そんな子どもたちにも高学年になるに連れて、夢中で学習に向かう姿が見られるようになりました。なかよし班では下学年に優しく接し、リーダーとして意欲的に取り組む姿に成長を感じました。修学旅行も自分たちで盛り上げていて、とても楽しそうに過ごしていました。

感染症の心配もなく学校に通えることができている今に、本当に幸せを感じます。コロナ禍の日々を一緒に乗り越えてきた6年生ともいよいよお別れです。元気で明るい6年生、楽しい思い出をありがとう！そして、ご卒業おめでとう!!

