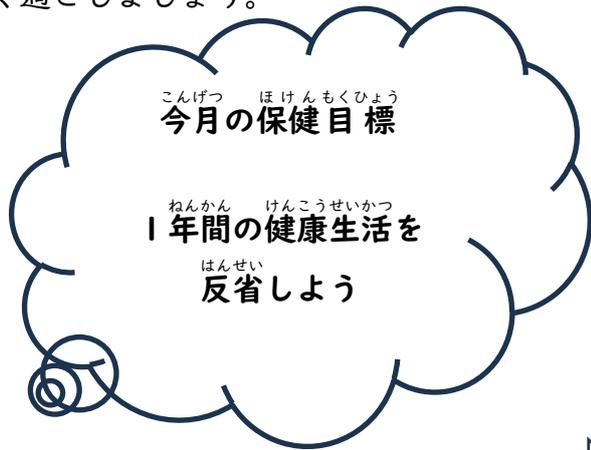




令和8年2月27日
港区立高輪台小学校

いま がくねん す さいご かげつ ねん し じき いちねん
今の学年で過ごす最後の1ヶ月となり、1年の締めくくりの時期になりました。この一年
で成長できたことを振り返ってみましょう。残りの日々も病気やけがに気をつけて、楽し
く過ごしましょう。



ねんかん けんこうせいかつ
1年間の健康生活をチェック

- ① 早寝、早起きができた ○・△・×
- ② 昼ごはんを食べられた ○・△・×
- ③ ハンカチを持ってきた ○・△・×
- ④ 歯磨きを欠かさずできた ○・△・×
- ⑤ 手洗いをこまめにできた ○・△・×
- ⑥ たくさん運動ができた ○・△・×

△や×だったところは4月から〇になるように頑張らしましょう！

みみ たいせつ
耳を大切にしよう

がつ か みみ ひ きかい みみ けんこう かんが
3月3日は、耳の日です。この機会に耳の健康について考えてみましょう。

みみそうじ しかた
耳掃除の仕方のポイント



すわ
座って

みみ い ぐち
耳の入り口

2~3 しゅうかん かい
2~3週間に1回

みみ みず はい むり て めんぼう
※耳に水が入ったときは、無理に手や綿棒で
取ろうとせず、そのままにしておくと30分
ていど みず しょうはつ みみ なか みず
程度で水が蒸発し、耳の中から水がなくな
ります。

なんちよう
ヘッドフォン難聴とは

ヘッドフォンやイヤホンを長時間、
だいおんりよう つか ちようりよく ていか
大音量で使っていると聴力が低下し、
ヘッドフォン難聴になることがあるの
で、次のことに気を付けましょう。

まわ おと き
周りの音が聞こえる
ていど おんりよう せってい
程度の音量に設定

きゅうけい
こまめに休憩



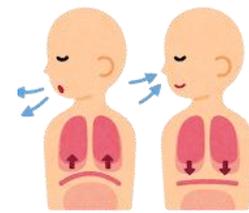
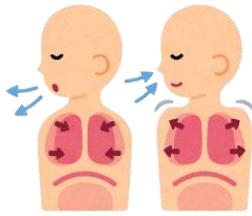
胸式呼吸と腹式呼吸のちがいを知ろう

進級や進学が近づき、不安な気持ちになったり、気付かないうちに疲れがたまったりしているかもしれませんね。いつも、みなさんは胸を使った胸式呼吸をしていると思います。胸式呼吸は、呼吸が浅く、酸素が不足しがちです。そこで、酸素を沢山吸い込むことができる腹式呼吸の仕方を覚えて気持ちをリラックスさせ、新学期を迎えましょう。

胸式呼吸
胸の周りの筋肉
胸がふくらむ
胸がへこむ
おきているとき
シャキっとする

呼吸の仕方
使う筋肉
息を吸ったとき
息を吐いたとき
いつしている？
心への影響

腹式呼吸
お腹の筋肉
お腹がふくらむ
お腹がへこむ
寝ているとき
リラックスする



腹式呼吸を試みよう

腹式呼吸の仕方

- ① いすに座って背すじを伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てる。
 - ② 頭の中で「いーち、にー、さーん」と数えながら口から息を吐きだす。
 - ③ 同じように、3秒数えながら、鼻から息を吸い込む。
- ⇒①～③を5～10回程度繰り返す。



保護者の皆さんへ

最近の感染症の様子ですが、インフルエンザB型が多く見られました。大きく増えることはなく、常に10～15人前後の人が出席停止で休養をしています。B型は、A型ほど一気に熱は出ず、「なんとなく体調が悪い」状態が先に出ることがあります。また、腹痛・下痢・嘔吐などお腹の症状が出ることも多く、一度熱が下がっても、数日後にまた高熱が出るなど、A型に比べると流行はゆっくりですが、学校や家庭でじわじわ広がる人が多いと言われています。

その他の感染症では、ウイルス性胃腸炎、コロナウイルス感染症にかかった人がいました。

学校では引き続き、手洗い、換気の指導を行っていきます。ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。また、ランドセルに常にマスクが入っているようご確認をお願いいたします。お子さんの様子が、いつもと違うなどみられましたら、無理をせず、ご家庭で様子を見るなどご協力をお願いいたします。