



令和7年2月25日
足立区立千寿小学校

寒さがやわらぎ、春の気配を感じるようになりました。2月から4月にかけて、スギ花粉、ヒノキ花粉のピークを迎えます。花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと、鼻の粘膜がどんどん敏感になり症状が強くなってしまいます。長引く鼻水や鼻詰まりなど、気になる様子がありましたら、病院受診のご検討をお願いします。

【学校生活管理指導表の提出について】

心臓疾患・腎臓疾患があり、学校生活上で配慮が必要な方は、『学校生活管理指導表』の提出をお願いしています。今年度のご提出ありがとうございました。次回の通院の際に、主治医の先生に提出についてご相談していただき、学校生活上での配慮の必要がありましたら、ご提出をお願いします。

【千寿の樹が咲きました！】

2月の保健目標「心の健康について考えよう」に合わせて、お花のカードに言われてうれしかった言葉を児童に書いてもらい、千寿の樹に貼る掲示物を作りました。初めは枝だけだった樹に、「いつもありがとう」「がんばってね」など、優しい言葉がどんどん増えていき、2月中に満開となりました。千寿の樹に貼ってあるような優しい言葉は、人を励まし、元気にすることを、千寿の樹から感じ取ってもらいたいです。



せんじゅしょうがっこう じどう ひと いっしょ よ
☆千寿小学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう☆

【3月保健目標 耳を大切にしよう・1年の生活を振り返ろう】

今年度も残り1か月となりました。6年生は中学校へ、1～5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活がはじまります。その準備のひとつとして『健康面のふりかえり・見直し』をしましょう。今年度のケガを振り返り、来年度はよりケガの少ない元気で健康な千寿小学校を目指しましょう。

やす じかん たいいく
休み時間や体育の

じゅぎょうちゅう ともしどうし
授業中に、友達同士

でぶつかってしまった
り、ボールが当たった
りするケガが多くあり
ました。

保健室 1年間ランキング

多かったケガ	
1 打撲	745件
2 擦り傷	339件
3 痛み	322件



ケガが多かった場所	
1 教室	516件
2 校庭	386件
3 体育館	291件

きょうしつ つくえ いどう
教室では、机を移動さ
せる時に指を挟んだり、
ロッカーに頭をぶつけ
てしまったりするケガ
が多くありました。

やりすぎ注意！ 耳そうじ

みみあか きん むし しんにゅう ふうせ
耳垢には、菌や虫などの侵入を防ぐ

たいせつ やくわり みみ
大切な役割があります。耳そうじのや

りすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢

を奥に押しやって耳がつまったりす

る原因にもなるので注意が必要です。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする

