

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
 狛江市立狛江第一小学校
 保健室



3月に入り、少しずつ春の暖かさが感じられるようになってきました。今年度も残すところあと1か月。あっという間に学年のしめくくりの時期になりました。今年度はどんな1年になったでしょうか？様々なことに挑戦したり友達と協力したりした日々を通して、身体だけでなく心も大きく成長しています。1年間の生活を振り返り、残り少ない日々を元気に過ごしてくださいね

3月の

保健目標



耳を大切にしよう

1年間を振り返ろう

耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
 医院で診てもらいましょう。



3月3日は「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、「み(3)み(3)」の語呂合わせから3月3日が耳の日となったそうです。

耳の病気がなくても、長時間大きな音を聞き続けることや、ストレスが原因で、聴力が下がることがあります。「聞こえ」が悪くならないように、ヘッドフォンの音量を下げたり、ストレスを溜めないようにしたり、バランスの良い食事や睡眠をとったりするように心掛けましょう。

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

ほけんしつ ねんかん 保健室の1年間～令和6年度ver.～

がっ にち しゅうけい
※2月28日までの集計



けがの件数

2413 件

こんねんど しゅう かい ひるせいそう はじ
今年度から週に1回の昼清掃が始まりました。最初の頃
は、机を寄せるときに指をはさんでしまったり、雑巾がけ
で友達と頭をぶつけてしまったり…といった来室が多くあ
りましたが、今ではほとんどなくなりました！落ち着いて周
りを見わたすようにするだけで、防げるけがが実はたくさん
あります☆



びょうき けんすう
病気の件数

989 件

いちしょう こ はやね はやお あさ
一小の子たちは、早寝・早起き・朝ごはんがきちんと身
に付いている子が多い印象です。今年度は感染症で学級
閉鎖になるクラスも0でした！規則正しい生活習慣と朝ご
はんは、体調を整えるだけでなく、勉強や運動を頑張っ
たり、好きなことを思いっきり楽しんだりするための心の
エネルギーにもなりますよ☆



3月の「またね」「さようなら」と4月の「こんにちは」「はじめまして」

はるさき
春先はたくさんの「さようなら」が行き交う季節です。卒業や進級で仲良し
の友達と離れる寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人も多いと思
います。知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまわないように、自分
なりの方法で心をほぐしましょう。やわらかな心で4月を迎えれば、新しい
素敵な出会いもあるはずです。ぜひ自分からも、明るい「こんにちは」「はじめ
まして」の挨拶と笑顔で新生活を始めてみてくださいね。中学生になる6年生
のみなさん、これからも応援しています！

