

# ほけんだより 3月

病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」



まとめの3月になりました。もうすぐ6年生は中学校へ、1～5年生は学年が上がり、新しい生活が始まります。その準備としてやっておくと良いのが、健康面の「見直し」「ふりかえり」です。みなさんは、この一年間で病気やけがはありましたか？これからむかえる新年度、病気やけがを予防してもっと健康に過ごすために、「手洗いはできていたから続けよう」「廊下を走ってしまうことがあったから、気をつけよう」など、自分の生活を振り返りましょう。

## 保健室から1年を振り返ると・・・

4月から2月までの保健室の利用をまとめました。(2月20日現在)

昨年度と比べると、体調が悪くなった人やけがをして保健室に来た人は減りました。けがは「急いでいるとき」「疲れているとき」に起こりやすくなります。予防のためには、時間に余裕をもって行動すること、十分な休養、睡眠が大切です。



○体調が悪くて保健室に来た人 …131人  
○一番多かった症状 …頭痛

○けがをして保健室に来た人 …122人  
○一番多かったけが …だぼく  
○学校でけがをして病院に行った人…7人



## 保護者の方へ ～「受診のお知らせ」再確認のお願い～

間もなく春休み、新年度となります。健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされた方には、検診・検査後に「受診のお知らせ」を配付しました。まだ受診をされていないご家庭は、春休みを利用して一度病院を受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校の健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける「スクリーニング検査」のため詳しい検査の結果、病気や異常ではない場合もあります。ご理解とご協力をよろしく願います。



# 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

3月3日は  
耳の日

## 耳のはたらき あなたの耳を大切に

### 【はたらき: その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



### 【はたらき: その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



### 耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

耳の病気は見た目ではわかりません。「痛い」「聞こえにくい」「何か変だな」と思ったら、早めに耳鼻科に行きましょう。

