

ほけんだより 3月号

令和5年3月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう。

いよいよ今年度の締めくくりの3月になり、今の学年で過ごす時間も残り20日を切りました。この一年間でできるようになったことや頑張ったことなど、自分の成長を振り返り、4月に良いスタートを切ることができるように準備をしておきましょう。

3月のほけん目標

1年間の成長を振り返ろう

1年間の健康生活ふりかえりチェック!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



外から帰ったあと手洗いをした



すききらいをへらせた



食後はきちんと歯をみがいた



元気に運動をした



友だちとなかよくすごした



大きなけが・病気をしなかった

一年間、健康に気をつけて過ごすことができていましたか。できていたことは次の学年でも続けていきましょう。できていなかったことは、今のうちから意識し、次の学年でより健康な生活が送れるように頑張りましょう。

耳のはたらきを知ろう

3月3日は耳の日

耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く



音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。

からだのバランスをたもつ



耳の中の三半規管と前庭でからだの動きを感じとり、からだのバランスをたもっています。

聞こえづらい、耳が詰まっている感じがする、耳鳴りがする、などの症状があるときは、すぐに耳鼻科を受診しましょう。



WHO（世界保健機関）によると、世界中で11億人の若者（12歳～35歳）に、難聴の危険があるそうです。ヘッドホンやイヤホンで音楽を大音量で聴いたり長時間聴いたりすると、耳の中の細胞が傷つき、ヘッドホン・イヤホン難聴になるリスクが高まります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時にはかなり進行していることもあります。そのため、1日1時間までにする、耳を休ませるなど、子どものころから予防に取り組むことが大切です。

今年度の保健室利用状況（2月27日現在）

けが



62件

病気



31件

今年度は児童数が増えたにも関わらず、保健室の利用件数が大きく減少しました。同じ怪我を繰り返さないために、子どもたちが主体的に安全な行動や遊び方を考え実行していることが、怪我の発生件数の減少につながっていると考えられます。

1年間ありがとうございました

一年間、毎朝の検温や体調の確認など、学校保健活動へのご理解・ご協力、本当にありがとうございました。みなさまのご協力のおかげで、無事に今年度を終えることができそうです。子どもたちが元気に新学期を迎えることができるよう、引き続きご家庭でもサポートをお願いいたします。