

# ほけんだより



三島市立佐野小学校

保健室

令和7年3月3日

感染症の大きな流行もなく3月を迎えることができました。この1年間はどんな1年間でしたか？よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思いうかぶでしょう。しかし、毎日いろいろなことを頑張ってきたなかで、みなさんの心も体もしっかり成長しています。自分のペースでこれからも一歩一歩成長していってくださいね。しめくくりの3月を、笑顔で元気いっぱいに過ごしてほしいなと思っています。



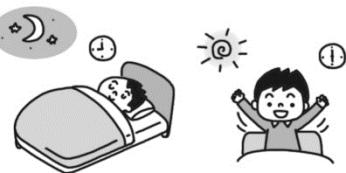
ねんかん ふ かえ

## 1年間を振り返ってみよう

こころ からだ けん こう ねん  
心も体も健康な1年をすごせたかな？

✓ チェックしてみよう！

早ね早起きができた



すききらいをせず何でも食べた



こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた  
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



ほけんしつ ねんかん  
保健室の1年間

R6. 3. 3現在



ケガの件数

318

件



病気の件数

157

件

いちばんおお  
多かったケガは「だぼく」、一番  
おお  
ひょうき  
しうじょう  
あたま  
多かった病気の症状は「頭がいたい」で  
した。なかには、病院へ行かなければなら  
ないこともありましたが、命にかかわるほ  
どの大きなケガや病気はなく過ごすことが  
できた佐野小でした。来年度もケガや病気  
に気をつけ、安全で元気いっぱいの学校  
せいかつ  
おく  
生活を送れるといいですね！

3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

## 耳そうじのときに注意したいこと

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1~2回ぐらい）



## 耳のミニクイズ



耳のはたらきは、次のうちどれでしょう？（答えはひとつとは限りません。）

- 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- 体のバランスを知るはたらき
- メガネやマスクをかけやすくするはたらき

## 春休み中に新年度の準備をしておこう！

4月からの新しい学年がはじまります。よいスタートをきるためにも、春休み中からしっかり準備をしておきましょうね。

### ①治療をすまそう！

今年度の健康診断で、病院をすすめられたところや、治したほうがいいところがあった人は、春休みのうちに治療をすすめておきましょう。特に、歯はほうっておいても治りません。治療を済ませ、元気よく新学年を迎えましょう。



### ②サイズチェックをしよう！

みなさんは、1年間で大きく成長しています。自分のサイズに合わないものを身につけていると、ケガや疲れの原因にもなってしまいます。春休み中にくつや洋服のサイズをおうちの人とチェックしておきましょう。



### クイズの答え

①②：耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳のなかにある「さんはんきかん」をつかって、体や頭のかたむきの状態を知るはたらきがあります。



今年度も保健関係の行事や提出物などに御協力いただき、誠にありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。