

ほけんだより3月

下東条小学校
ほけんしつ
2026.3

1年間のしめくくりの3月になりました。この1年間、みなさんの心と体は一生懸命がんばってくれました。まずは自分自身に「ありがとう。次の学年もよろしくね」と伝えてあげましょう。新しい学年を元気にむかえられるよう、今の健康な生活習慣を最後まで続けていきましょう。



保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり



ケガの件数
382 件

病気の件数
223 件

多かった

ケガ・・・すりきず、だぼく、きりきず
病気・・・ずつう、しんどい、ふくつう

「昼休み」の、「運動場」での「すりきず」が、一番多かったです。そんな中、傷口をしっかり洗ってから保健室に来てくれた人がいました。すばらしい判断でした。

小さなケガのときは、まずは自分であらってから保健室に来る。そんな「自分の体を大切にできる人」がもっと増えるといいなと思っています。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



- 朝ごはんを食べてから学校にきた
- 3色、バランスよく食べた



- ゲーム・スマホは1時間以内でおえることができた
- 適度に運動をした



- 朝、スッキリと起きることができた
- 9時間以上寝ることができた



- お風呂や歯みがき、つめきりなど自分の体をキレイにして、気持ちよく過ごせた



- 外から帰ってきたときに、手あらい・うがいができた



- モヤモヤしたときに、好きな本を読んだり誰かに話したりして、心をスッキリさせる工夫ができた

耳の聞こえは大丈夫？



ヘッドホンやイヤホンで、大音量のゲーム音、音楽、動画など聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに、「ヘッドホン・イヤホン難聴」になっていませんか？

ヘッドホン・イヤホン難聴は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。耳の聞こえについてチェックしてみましょう。

ヘッドホン・イヤホン難聴って、どれくらいで治りますか？



- 耳が詰まった感じがする
- 高い音が聞き取りにくい
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い
- 「ブーン」「キーン」などの耳なりがする
- テレビの音が大きいと周りから言われる
- 話声が大きいと言われる



実はですね、一度、耳の中にある細胞がこわれると基本的に治りません。

えー！大変・・・！



だから、予防がとても大切です。

- ・耳が痛くなる音量で音を聞かない
- ・1時間聴いたら、10分は耳を休める



そして、何か症状があれば1週間以内に病院へいきましょう。

気をつけて！中耳炎

「中耳炎」とは、耳の中にある「中耳」というところが、はれたり痛んだりする病気のことです。中耳や鼻の奥をつないでいる管を通じて、鼻やのどからバイキンが入ることでおこります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多いです。



- ☆かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする
- ☆鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ



保護者の方へ

本年度も、お子様の心身の健康の取り組みへのご協力ありがとうございました。長期休業明けに実施した「いきいき点検表」では、栄養バランスを考慮した朝ごはんの準備や、はみがき・手あらい、うがいの声かけを行っていただくなど、保護者様のご協力を感じることができました。

また、お迎え等、急な病院受診のお願いをすることもありましたが、ご対応していただき感謝申し上げます。本年度も、残り少なくなってきましたが、最後までご協力よろしく願いいたします。