

# ほけんだより 3月

下東条小学校 2025.3



しめくくりの3月がやってきました。この1年間、健康に過ごせたでしょうか？早寝早起き、朝ごはん、運動など、あまりできていないところは、残り1か月でがんばっていきましょう。そして、1年間がんばってくれた自分の体に「ありがとう」を伝えましょう！



## 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

けがの人数は去年と同じくらいでしたが、病気で保健室に来た人は60人ほど少なかったです。学校生活もあと少し。手あらい・うがい・かんきを続けていきましょう。

多かったケガ・・・すりきず、だぼく、きりきず  
病気・・・ずつつう、しんどい、ふくつつう

一番来室が多かったすりきずは、休み時間でのケガがほとんどでした。鬼ごっこ、サッカーなど遊ぶときは、運動場まで出てから遊んでいますか？コンクリートの上でこけると、傷は深く出血も多くなるので、運動場で遊ぶようにしましょう！



虫歯ありの受診率

75.5 %

歯科受診率

71.0 %

眼科受診率

54.5 %



視力1.0未満の人の中で、眼科に行った人の数は特に高学年で少なかったです。今は、黒板との距離も近く、そこまで不便はないかもしれませんが、メガネやコンタクトなどできょうせいしないまままだと、目は緊張し、負担がかかります。新学期、健康に過ごせるように今のうちに受診をしましょう。

## 保健・給食委員会 身長のびたかな？

4月から身長が何cmのびたかお知らせします。混雑を避けるために、学年別の参加日を決めています。お休みなどで、その日に来られなかった人は他の日にぜひ来てください。

- 3/5(水) 1・2年生
- 3/6(木) 3・4年生
- 3/7(金) 5・6年生

業間休み、  
生活科室でまっています



## みみ 耳そうじってした方がいい？



みなさん、耳そうじってしていますか？

しています！半年に1回くらいかな



えー！少ない？1週間に1回はしているかも！



えっ、多くない？耳かきはあんまりしなくてもいいって聞いたことがあったような・・・



うーん・・・先生、教えて！

はい！実は、私たちの耳には、もともと自分でそうじをする仕組みがあります。そのため、耳そうじは自然と外側のできたものを優しくふくくらいで十分です。



そうなんだ！！

先生、もう一つ質問！前、鼻水をすったらダメって言われたんだけど、なぜダメなの？

それはね、2つの理由があります

1. 中耳炎になりやすい
2. 奥に残った鼻水がのどに流れると、たんがからんで咳がしやすい

耳にも喉にもよくないから、鼻はすすらずにかみましよう！



## じょうず 上手な耳そうじ



- ◎やさしく耳あかをぬぐう
- ◎耳かきを入れるのは、耳の穴から1cmくらいまで  
奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなる。
- ◎耳そうじをしすぎない  
(1か月に1～2回)
- ◎耳あかが気になったり、耳の中がカサカサしたら耳鼻科でとってもらう

## はな 鼻を上手にかもう！

～4つのポイント～

1. 片方ずつ鼻をかむ
2. 口から息をすって鼻をかむ
3. ゆっくり少しずつかむ
4. 強くかみすぎない

かみにくい時も一度に力を入れず少しずつ！



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いたりと保護者の方のご協力を感じました。また、急なお迎えや病院受診のお願いをすることもありましたが、臨機応変に対応していただいたことに感謝申し上げますとともに、本年度も、残り短くなってきましたが、最後までよろしくお願いいたします。

保護者の方へ

