



令和7年3月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう

寒かった冬から、日中は暖かな春を感じられる時間が少しずつ増えてきました。今年度も最終月となります。子どもたちは、進級や進学に向けて、楽しみと不安が入り交じっていることと思います。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。健康面での1年間を振り返り、規則正しい生活が送れるようにすることで、身体も心も元気な状態で新しい学年を迎えてほしいです。

保健室の1年間



けがの件数

2028 件



病気の件数

953 件

来室理由で多いベスト3は、

けが

- 1 いたみ・打撲
- 2 擦り傷
- 3 切り傷

病気

- 1 頭がいたい
- 2 気持ちが悪い・嘔吐
- 3 お腹がいたい

*2月28日現在

1年間、健康に過ごせましたか？

保健室にけがや病気で来室した児童に、保健指導をすることがあります。

その内容で多いのは、「早寝、早起き、朝ごはん」です。体調不良を訴える児童には、就寝が遅い、朝食を摂っていないことが原因とされる場合があります。

この1年間で、何らかの病気やけががあったお子さんは、これから迎える新年度に向けて、改善できるところはあるかを一緒に考えていただけたらと思います。そのヒントとして健康に過ごすためのポイントをご紹介します。

- ☐ 早寝早起きはできましたか？
- ☐ 朝ごはんは毎日食べましたか？
- ☐ 体育の後や、給食の前には必ず手を洗いましたか？
- ☐ 身体を動かしていましたか？
- ☐ ストレスをため込み過ぎないように、発散できていましたか？



耳そうじのときに**注意**したいこと



3月3日は『**耳の日**』です。私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。

小学生の間は、お子さんの耳そうじを保護者の方が行うことが多いと思いますが、耳あかは外側に出てきたものをやさしく拭き取るくらいで十分だと言われています。もし、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ります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や、音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまう恐れがあります。ぜひお子さんと以下の耳そうじのポイントを見ながら、これからの耳そうじの参考にしてみてください。

★耳そうじのポイント★

- ☐ やさしく耳あかをぬぐう（力をいれすぎない）
- ☐ 耳かきや綿棒は耳の穴から1cmまでにする（奥までいれすぎない）
- ☐ 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ヶ月に1～2回）



耳あかには良い効果もあります！

- 殺菌効果** 細菌などから耳を守ってくれます。
- 保護効果** 脂肪分があり、外耳道を保護してくれます。
- 防御効果** 苦みがあるため、虫などの侵入を防いでくれます。



保健室から

保護者の皆さま

1年間、子どもたちの健康や安全のために、あたたかいご支援とご協力をありがとうございました。

1年間で、子どもたちは大きく成長しています。春休みには、ぜひお子さんの体操服や上履きのサイズの確認をお願いします。小さくなっているものは、身体に合うサイズにしてください。

また、名前がなかったり、薄くなってしまい読み取れないものがあります。新年度に向けて少しずつ準備してください。

来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

6年生へ 卒業おめでとうございます

和良比小学校での6年間を通して、みなさんは身体も心も大きく成長しました。身長・体重や体力だけでなく、学年のみんなや下級生との関わりを通して、協力や思いやりの心など、目には見えない心も育まれています。「健康の記録」には、1年生からの身長なのびを表したりボンをつけています。ぜひ見てみてくださいね。

下級生を引っ張り、たくさんの挑戦をしてきたみなさんの姿はとてもたくましいです。

これから新しいステージでも、さらに成長していきましょう。応援しています。