

ほけんだより 3月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和7年3月3日
No.12

3月になりました。寒さがやわらぎ、春の暖かさを感^{かん}じられる日が多^ひくなってきましたね。
3月は、1年間の締めくくりと新しい環^{かん}境への準備をする月です。1～5年生は進^{しん}級し、6年生は卒^{そつ}業します。今年度も残^{のこ}りわずかになりましたが、1年間のふりかえりと来年度を迎^{むか}える準備を少しづつしていきましょう。



☑ 体も心も健康に過ごすことはできたかな？チェックしてみよう！

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 早ね早起きができた | <input type="checkbox"/> ルールを守ってスマホやゲームを使った |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかり食べた | <input type="checkbox"/> 清けつをたもつことができた |
| <input type="checkbox"/> 毎日すっきりうんちが出た | <input type="checkbox"/> けがや病気に気をつけて生活できた |
| <input type="checkbox"/> すききらいしないで食べた | <input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消できた |
| <input type="checkbox"/> すすんで体を動かした | <input type="checkbox"/> 友達と仲よく過ごせた |

3月3日は 耳の日 です！

耳はわたしたちの体の中^{からだなか}でとても大切なはたらきをしている器官^{きかん}です。
この機会^{きかい}に耳の健康^{けんこう}についてよく考^{かんが}えてみましょう。

耳のはたらきって？

音をよく聞くはたらき

音は空気の振動^{しんどう}となって耳に入^いってきます。
空気の振動は電気信号^{でんきしんごう}に変わり、やがて音として脳^{のう}へ伝^{つた}わります。

体のバランスをとるはたらき

耳の中にある三半規管^{さんはんきかん}が体の傾^{かたむ}きや回^{かいてん}転を感じとり、転^{ころ}んでしまわないよう体の安定をはかっています。

耳あかって？

耳あかは、外耳道^{がいじどう}（音の通り道）の皮^{かわ}ふがはがれたものやほこりがたまったものことです。
さらさらと粉^{こな}のような耳あかやべたべたと湿^{しめ}っている耳あかの2つのタイプがあるといわれています。

こんな症状はない？

- 耳の中が痛い・かゆい…
- じくじくしている…
- 聞こえにくい…
- つまっている感じがする…

炎症^{えんしょう}を起こしていたり、中耳炎^{ちゅうじえん}や難聴^{なんちよう}などの耳の病気の可能性^{かんのうせい}があります。いつもと違^{ちが}う症状^{しょうじよう}があるときは病院^{びやういん}でみてもらいましょう。



耳の近くで大きな音や声を出さないこと！



鼻をかむときはゆっくり片方ずつかむこと！

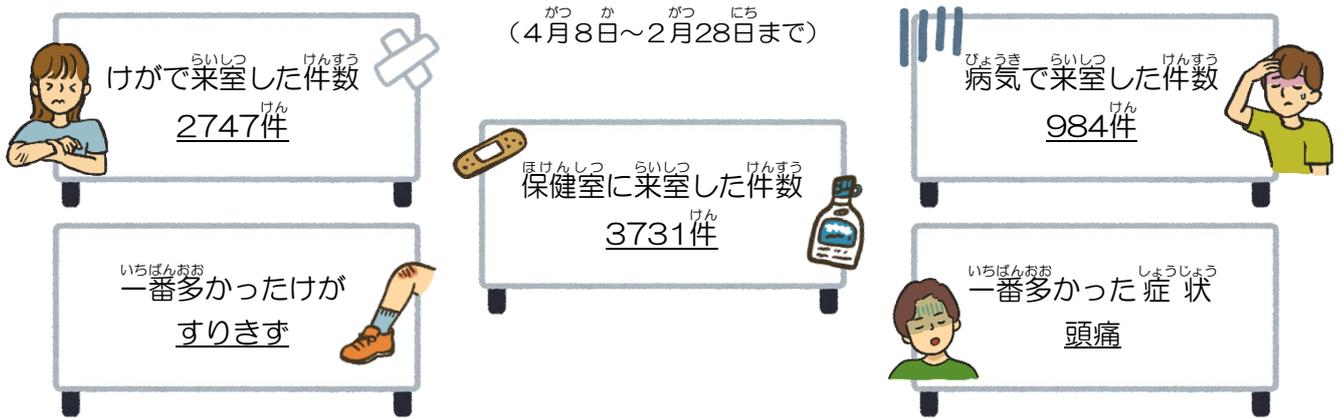
耳にやさしい生活を

耳をさわったりたたいたりしないこと！

耳そうじは奥^{おく}に入^いれすぎずやさしくすること！



けがや病気で保健室に来室した件数を調べました！



今年度も多くの児童がけがや病気で、ほかにもいろいろな理由で保健室に来室していることがわかりました。自分の生活をよくふりかえて、来年度もけがや病気に気をつけて生活できるといいですね。

春休み 体と心を整えて

3月25日(火)から4月7日(月)まで春休みになります。
元気に新学期を迎えることができるように、春休み中に体と心を整えておきましょう。

- 草ね・草起き
- 朝ごはん
- すっきりうち
- なんでも食べる
- 体を動かす
- メディアの使いかた
- ストレス解消
- けがや病気に注意

(おうちの方へ)

今年度も残り1か月を切りました。1年の締めくくりに、ぜひお子さまと一緒に健康について振り返る機会をつくっていただけたらと思います。

また、お子さまのけがや健康面で提出し忘れていた書類や連絡等ありましたら、3月中に担任を通してご提出・ご連絡をお願いいたします。そして、むし歯など治療が必要なものは早めに受診を済ませていただきますようお願いいたします。

保健室を通して子供たちの健やかな成長を感じることができ、大変うれしく思います。

1年間、保健だよりをお読みいただきありがとうございました。

★お願い

新年度に向けて、進級処理をお願いいたします。

緊急時などにすぐにわからないと困るため、新年度に向けて新しい学年のご記入をお願いいたします。また、洗濯等で薄くなったり消えたりするため、定期的にも名札等のご確認をお願いいたします。

