



みんなげんきね

令和7年度 3月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
と一緒に読みましょう。

先月はインフルエンザB型が大流行し、学級休業が相次ぎました。みなさんもたいへんだったと思います。3月に入りインフルエンザは落ち着いてきましたが、まだインフルエンザB型でお休みをしている児童もいます。

今年度、最後の月です。基本的な感染症対策や規則正しい生活を心がけて、健康で楽しい毎日にして下さいね。



今月の保健目標

みみ たいせつ

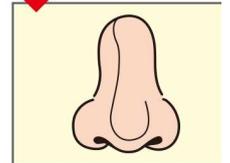
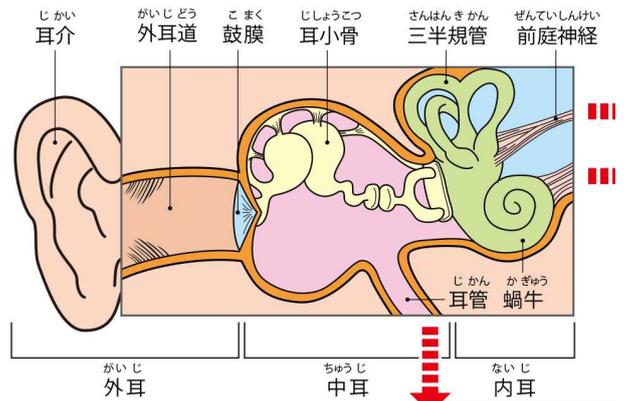
耳を大切にしよう

中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから、菌が入り込むことで起こります。

子供は、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと難聴になってしまうこともあります。

かぜをひかないように、普段から規則正しい生活を送り、「耳が痛いな。」と思ったら、耳鼻科を受診しましょう。



3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう

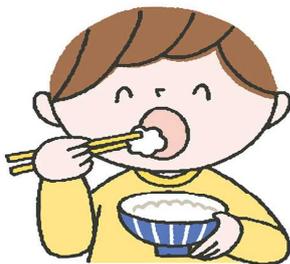
筋肉の動く音を聴く方法があります。やってみましょう！

はじめに、体の力を抜きます（リラックス）。そして、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると・・・“ゴゴゴ”と低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する（ちぢむ）かすかな振動が、指を伝わって耳に届いたもの、つまり、筋肉が動いている音なのです！

筋肉の動きを自分の「耳」で感じるっておもしろいですね。



ねんかん けんこうせいかつ ふ かえ 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい
生活リズムで過ごせた



ゲームやタブレットばかりせず、適度に運動した



ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかし
ても仲直りできた

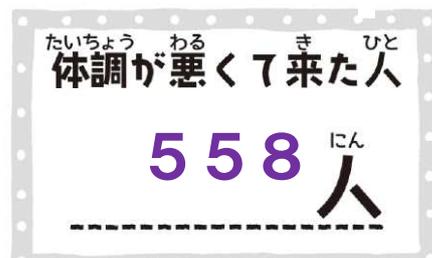


いつも身の回りを清潔
に保つことができた

令和7年度

ほけんしつりようじょうきょう 保健室利用状況

3月4日時点



ほけんしつは、けがやびょうきで利用するだけではありません。いいかいかつどう
保健室は、けがや病気で利用するだけではありません。委員会活動をしたり、ゆっくり話をしたり。
ふらっと立ち寄ってくれて、顔を見せに来てくれた人も何人もいるので、保健室の利用者数は、もっと
おおくになります。次年度も、みなさんが健康に楽しく過ごせますように。