

# ほけんだより 3月

託麻東小学校  
保健室  
令和7年3月7日(金)

3月に入り、日中は暖かい日が少しずつ増えてきて春の訪れを感じる時期になりましたね。今年度も残すところあとわずかとなりました。6年生は卒業式を、他の学年は進級を目前に控えていますね。この1年、心も体も元気に過ごすことができましたか？最後まで気を抜かず元気に過ごして、新しい1年のスタートの準備をしましょう。

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

この1年間をふり返って健康な生活が送れていたかチェックをしてみましょう。

|                         |                        |                     |
|-------------------------|------------------------|---------------------|
| <p>早寝早起きできた</p>         | <p>朝ごはんを毎日食べた</p>      | <p>毎日丁寧に歯みがきをした</p> |
| <p>手洗いうがいをこまめにした</p>    | <p>外で元気に遊んだ</p>        | <p>毎日うんちをした</p>     |
| <p>スマホやゲームを使い過ぎなかった</p> | <p>ストレスをためこみすぎなかった</p> | <p>友達と仲良くできた</p>    |

### 心がザワザワするときは…

6年生は卒業して、4月から中学生になりますね。他の学年のみなさんも4月には進級して新しいクラスでの1年がスタートします。周りの環境が大きく変化する時期は、毎日が慌ただしく、気持ちがおち着かなくなる人も多いでしょう。そのような時は、自分にあったリラックス方法を実践して乗り切りましょう。心をほぐして元気に活動する力をつけましょう。

- ★おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
  - 好きなおやつを食べる
  - スポーツを楽しむ(体を動かす)
  - 絵を描く
  - お風呂にゆっくり入る
  - たっぷり眠る

# たくまひがししょうがっこう ~今年度の託麻東小学校のほけんしつ~

## 今年度の保健室利用状況

(2025年3月4日時点)

けが・・・3931人  
病気・・・1860人

## けがの主な症状

すりきず・・・1664人  
だぼく・・・1243人  
きりきず・・・121人

## 病気の主な症状

頭痛・・・884人  
腹痛・・・364人  
きつい・・・334人

今年度保健室を利用した人は、合計5887人(3月4日時点)でした。

## 今年度の出席停止状況

(2025年3月4日時点)

インフルエンザ・・・164人  
新型コロナウイルス・・・49人

溶連菌感染症・・・166人  
マイコプラズマ肺炎・・・68人

感染性胃腸炎・・・47人



## 耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます  
からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゆう」とおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



### 耳を大切にするためには？

- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静にかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



【はたらき:その2】バランスをとります  
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

### ～保護者の方へ～

1年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。今後も、子どもたちの健やかな成長を願い、学校と家庭で連携を図りながら、子どもたちを支援していけたらと思います。今年度もほけんだよりをお読みいただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。