

ほけんだより3月

北区立王子第一小学校

令和8年3月2日

保健室

寒さも少し和らぎ、春らしい柔らかな日差しが感じられる季節となりました。今年度も残りわずか、6年生は小学校を卒業して中学生に、1～5年生は1つ上の学年に進級します。4月からの新しいスタートに向けて、心も体も調子を整えていきましょう。そして、また新しいステージで、目標に向かって元気いっぱい進んでいてください。保健室から応援しています！

3月の健康目標

1年間の生活を
振り返ろう



1年間の締めくくりの時期となりました。今年1年、健康な生活を送ることはできましたか？何事にも元気に取り組むためには、心と体が健康であることが何よりも大切です。普段の生活を振り返り、健康によい生活ができた人はこれからも続けていきましょう。改善できるところがある人は、ぜひ見直してみましよう。

早起き・早ねができた



外遊びをした



毎日ハンカチを持ってきた



毎日朝ご飯を食べた

手洗い・うがいをした

・・・心や体の健康によい生活はできたかな？・・・

毎日歯みがきができた



家の手伝いをした



あいさつをきちんとした



友達と仲良くできた

* 令和7年度の保健室利用状況 *

※令和7年4月6日～令和8年2月20日で集計しています。

	外科 (けが など)	内科 (びょうき など)
件数	882件	514件
多かった症状	<ul style="list-style-type: none"> 打撲 (ぶつけた) …275件 擦過傷 (すりきず) …179件 他 切り傷、捻挫、とげささり、鼻血、虫さされ、体の痛み、・・・ 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 (頭が痛い) …151件 嘔吐 (気持ちが悪い) …98件 他 腹痛、だるい、発熱、かぜ症状、くらくらする、・・・

今年度の保健室利用件数は、合計1,396件 (外科系882件、内科系514件) でした。そのうち、病院を受診してスポーツ振興センターの災害給付制度を利用しただけが25件程度でした。

保護者の皆様 今年度も学校保健へのご協力をありがとうございました。
次年度もどうぞよろしくお願いたします。

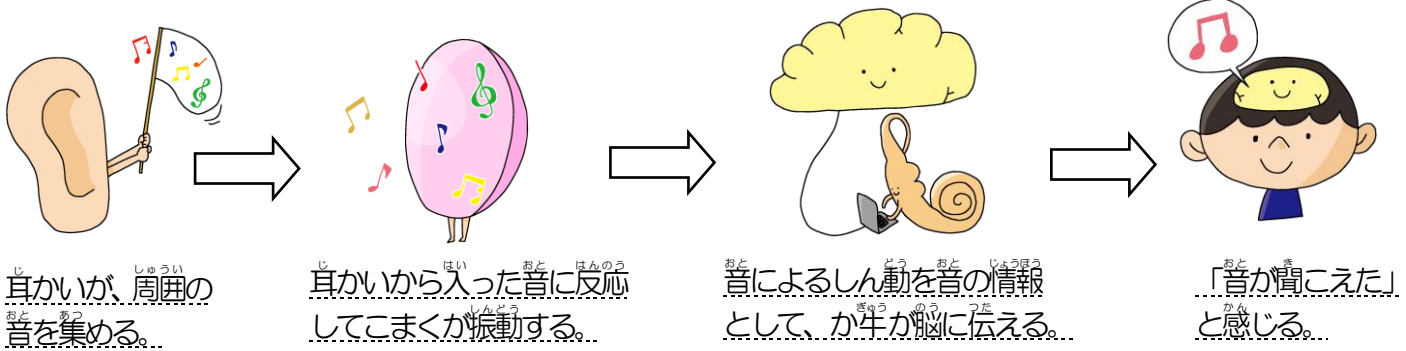
3月3日は耳の日

〜**耳を大切に!**〜



耳が2つあるのはなぜ？
音が届く速さが左右2つの耳でほんの少し違っているため、音がどの方向から聞こえているかがわかります。

「33」の3をひとつを反対向きにすると耳のように見えることから、3月3日は「耳の日」とされています。耳は下のイラストのように外の「音」の情報を脳に伝えるとても大事なところなんです。



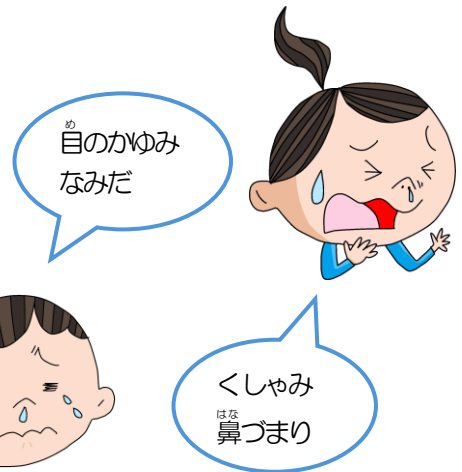
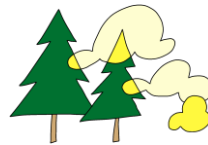
ヘッドホンやイヤホンで耳が悪くなる？

耳のおく（か牛）には「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンなどを使って大音量で音楽を聴いていると、有毛細ぼうが傷つき、耳が聞こえにくくなることがあります。ヘッドホンをして大音量で音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、耳が聞こえづらくなったら、「ヘッドホン難聴」かもしれません。おかしいと思ったら、耳鼻科を受診しましょう。そして、音楽を聴くときは、ボリュームをひかえめにし、ときどき耳を休ませるようにしましょう。



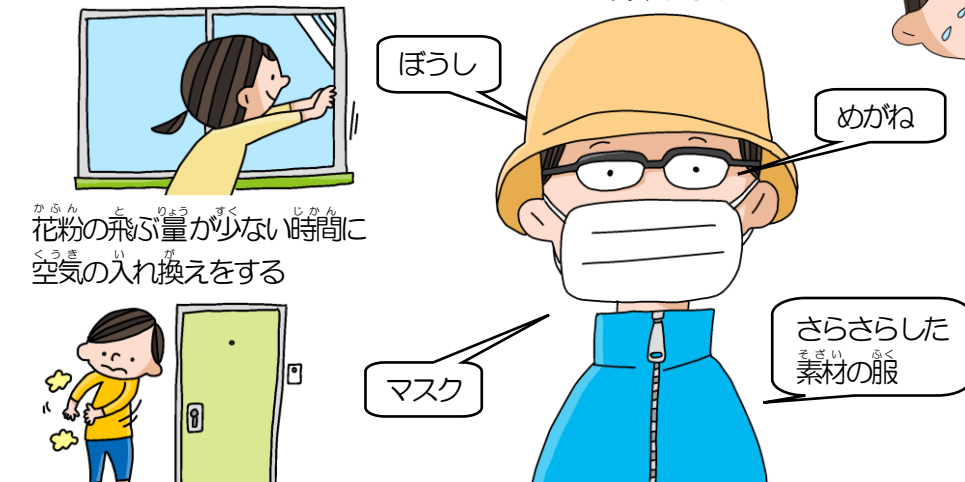
花粉症とは？

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻のねんまくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状を起こすアレルギーです。症状が長い間続いたり、症状が辛くて日常生活で困っていたりする場合、病院でみてもらいましょう。



花粉症の対策のしかた

目や鼻を守る



花粉の飛び量が少ない時間に空気の入れ換えをする



外出するときは花粉がつきづらい服装にする

さらさらした素材の服

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出するときは、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、かみの毛に花粉がつかないようにぼうしをかぶるとよいでしょう。また、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔をしなさい。