

ほけんだより 3月

令和7年3月

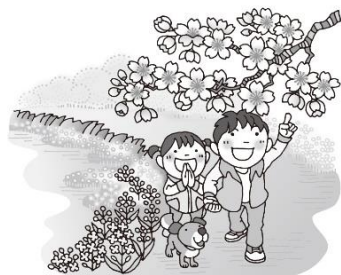
千代田小 保健室

うちの人のいっしょに
読みましょう。

早いもので、今年度も終わりが近付いて来ました。

この1年間で、心も体もお大きく成長していくみなさんの姿を保健室から見守ることが出来てとても嬉しかったです。

6年生のみなさんはもうすぐ卒業、在校生のみなさんは進級ですね。4月からの新しいスタートに向け、生活習慣を見直して体調を整えておきましょう。



来室者

1,087

人

ケガ

536

人

病気

482

人

R7.2.28 現在

今年度、ケガと病気で保健室を利用した人は1,087人でした。昨年度よりも378人減っています。

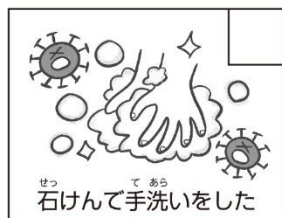
ケガの中では打撲が1番多く、ドッジボール中に人とぶつかったり、教室内で人や物とぶつかったりすることが多かった。病気では頭痛が1番多く、連休中に生活リズムが乱れて睡眠不足になったり、バタバタして朝ごはんを食べずに登校したりすることで、頭痛などの体調不良につながる児童がたくさんいました。

みなさんは、1年間健康に過ごせましたか？生活を振り返り、来年度も元気に過ごしましょう。

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに

○をつけてね



この1年間、生活習慣に気を付けて生活できましたか？

今年度、千代田小では感染症の大きな流行がありませんでした。一人一人が健康に気を付けて過ごしていた証拠だと思います。

1年を振り返り、元気に新年度をむかえましょう。

3月の保健目標「耳と鼻を大切にしよう」



耳の中の音の通り道を、たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
どうして音が聞こえるのかな？
音のオットンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

1 耳介

音は空気のふるえ。
このふるえを集めているよ。



2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

4 耳小骨

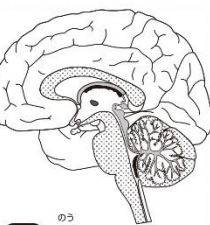
鼓膜のふるえを大きくするよ。

5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。

6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。



約束を守って 耳に優しい生活 をしよう

- ☒ 耳元で大声を出さない
- ☒ 鼻をかむときは片方ずつ
- ☒ 耳の近くをたたかない
- ☒ 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

卒業おめでとう！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

低学年だったみなさんが、今では立派な最高学年となり、卒業を迎えます。

中学生になっても、素晴らしい日々を送れるよう、心から願っています。

たくさんの笑顔と優しさをありがとう！
周りの人を大切に、これからもみなさん

らしく頑張ってくださいね(*^-^*)

応援しています☆

保健室

保護者の方へ

- ・年度末になりました。1学期の健康診断の結果から、まだ病院を受診していない場合は早めに受診をお願いします。受診されましたら、文書下方の治療済証に医療機関の証明を貰い、学級担任までご提出ください。文書（治療済証）を紛失された場合は、再発行できますのでご連絡ください。
- ・日本スポーツ振興センターの申請が済んでいない方は、書類の提出を学級担任までお願いします。時効は2年です。早めの提出をお願いします。

1年間、学校保健へのご協力をいただき、ありがとうございました。

来年度もご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。