

# ほけんだより 3月

令和8年2月27日 浦和大里小学校 保健室

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やどの不調を感じる人もいられるかもしれません。今年度も残すところあとひと月足らずになりました。振り返るといろんなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、全ての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたく皆さんの心に、ほんの少しでも残ってくれたら嬉しいです。

## 1年間を振り返ろう

1年を振り返って！  
健康に  
過ごせていたかな？

<b>4月</b> 年生になったときは… 身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg	<b>5月</b> 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	<b>6月</b> 4日～10日 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間	<b>7月</b> 歯と口の健康週間	<b>8月</b> 7日 鼻の日	<b>9月</b> 1日 防災の日 9日 救急の日
<b>10月</b> 10日 自愛デー 15日 世界手洗いの日	<b>11月</b> 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	<b>12月</b> 1日 世界エイズデー	<b>1月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>2月</b> 歯と口の健康週間	<b>3月</b> こんなに大きくなりました 身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg

できたことに  
○をしてみよう！

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときにはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた      |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった        |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した         |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた        |

くっつく○がついたかな？

- 0～4個の○ まだまだ!**  
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!
- 5～8個の○ もう少し!**  
ついつい忘れてしまうことは何か?
- 9～10個の○ いい感じ!**  
進級してから継続しよう!

## 保健室1年間の記録



病気で来た人数  
**684**人  
昨年度 855人

けがで来た人数  
**1682**人  
昨年度 1866人

1日平均  
**12.9**人  
昨年度 14.6人

※今年度のデータは、令和7年4月8日～令和8年2月26日、昨年度のは令和6年4月8日～令和7年2月28日までの数値です。

# 耳の役割を学ぼう！

## 音を聞く役割

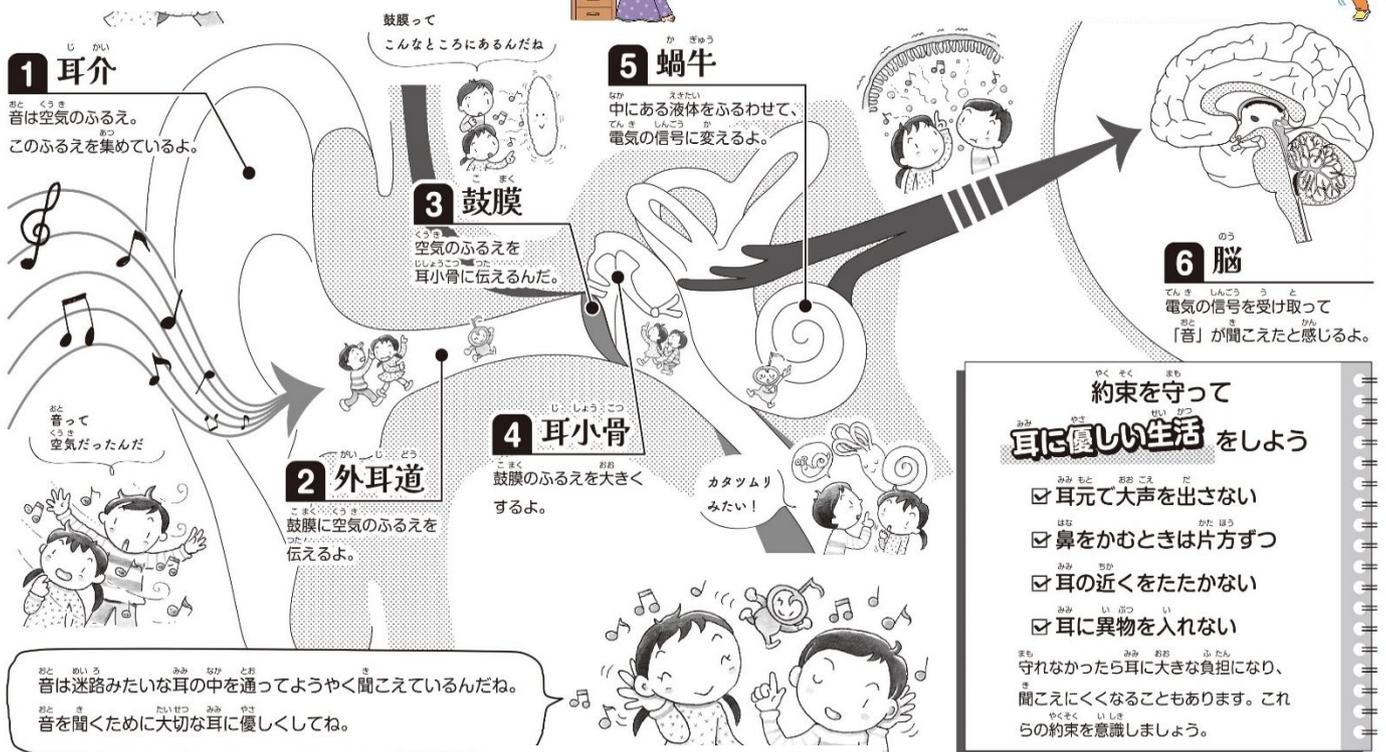
空気の振動を音として聞き取っています。「耳介」で集められ、「外耳道」を通して、「鼓膜」を振動させます。

この振動は、中耳内の骨へ伝わります。振動は内耳の「蝸牛」へと伝えられ、神経によって情報が脳に届き、音を感じることができます。



## バランスをとる役割

耳には体のバランス（平衡感覚）をとる働きがあります。ジャンプしたり回転したりしたときには、体のバランスが崩れたと感じます。体の安定を保とうとして、バランスをとるための働きが耳の奥で行われています。重力の方向と体の上下を揃えるように姿勢を調整しています。



- 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。

## おうちの方へ

1年間、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。保健室ではこれからも児童の安心・安全を第一に考えるとともに、一人ひとりが健康に過ごすことができるよう努めてまいります。来年度もどうぞよろしく願いいたします。



学校でのケガで受診  
医療費の申請は  
お済みですか？

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入している方は、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。

詳しくは、保健室までお問い合わせください。

保健室では着なくなった体操着の寄付をお願いします。洋服を汚してしまった児童の着替えに使用します。ご協力よろしく願いいたします。

