

# ほけんだより 3月

令和7年2月28日 浦和大里小学校 保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い出浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの白。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

## 3月の保健目標 健康生活のまとめをしよう

1年を振り返って！  
健康に  
過ごせていたかな？

<b>4月</b> 30日 年生になったときは… 身長 cm 体重 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	<b>7月</b> 7日 鼻の日	<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 目の愛護デー 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> 2日 こどもの日	<b>3月</b> こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 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       |

いくつ○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!**  
つい忘れちゃうことは何かな？
- 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

851人

昨年度 767人

けがで来た人数

1850人

昨年度 1713人

1日平均

14.5人

昨年度 13人

※今年度のデータは、令和6年4月8日~令和7年2月27日、昨年度のものは令和5年4月8日~令和6年2月28日までの数値です。



が つ み っ か み み ひ

# 3月3日は耳の日です



皆さんは普段から耳を大切にしておいでしてありますか？

3月3日は耳の日。今回はどのようにして音が脳へ伝わるのか、音の通り道をたどってみましょう。



## 耳の中の音の通り道をたどってみよう

音に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。

鼓膜って  
こんなところにあるんだね

### 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。

### 3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

### 6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

### 4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。

### 2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

### 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。

音は迷路みたいな耳の中を通ってようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

## 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お願いたします。



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。