

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

寒さも少しずつ和らぎ、季節は春へ向かっています。『三寒四温』といって、日本では早春になると、低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに今日は暖かい…というように、気温や体感温度の変化が大きくなります。気温や天気に合わせ、冬物と春物の衣類を上手に組み合わせさせて過ごしてみましよう。

3月 1年間の健康を振り返ろう

1年間、健康に過ごせたかな？

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



今年度、心も体も元気に過ごせましたか？できたことはこれからも続けていきましょう。もう一歩だったところは、今日からまたがんばっていきましょう。

保護者の方へ

今年度のお子さんの健康で気になることはありませんか。3月は、1年間の健康を振り返る良い機会です。むし菌や目の不調など、気になることがありましたら春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

4月より来年度の健康診断が始まります。どうぞよろしくお願ひします。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

がつ みみ たいせつ
3月 耳を大切にしよう

3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじをする仕組みがあります。奥まで耳そうじをすると、自然に出てくる耳あかを押し込んでしまうこともあります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中の“外耳道”や音を聞くために必要な“鼓膜”を傷つけてしまう恐れがあります。

耳そうじをする時は、右のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんを取ってもら
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）



耳のミニクイズ



Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう（答えは1つとは限りません）。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



こたえ

A1 ①② 耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ② ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



富士見台小学校

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

※4月7日～2月6日まで

今年度保健室を利用した人は**2523**人でした。
けがで一番多かったのは**すり傷**（591件）、
病気では**頭痛**（211件）
の人が多かったです。



ケガの件数

1694 件



病気の件数

710 件



相談の件数

119 件



保健室を利用した人

2523 人

来年度も富士見台小のみなさんが元気に過ごせるよう保健室から応援しています。