

# ほけんだより3月

令和8年2月27日  
小平市立上宿小学校  
保健室

本校でもインフルエンザB型が流行し、学級閉鎖を行ったクラスもあります。溶連菌感染症の報告も増えています。手洗い・換気・マスクといった基本的な感染症予防を気を引き締めて行っていきましょう。

保護者のみなさまには、今年度も健康診断や健康教育、発熱や怪我でのお迎え等でご理解とご協力をいただきありがとうございました。今年度も残りわずかとなり、春もすぐそこまで近づいています。残りの日々を元気に安全に過ごしてほしいと願っています。

## 3月の保健目標：耳を大切にしよう

音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとぎどきとする

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

「病院で検査を受けたら陰性でしたが、また熱が上がったので再度検査を受けたらインフルエンザB型でした。」といった報告や「インフルエンザと溶連菌感染症の検査を受けたら、両方でした。」という報告の連絡を受けることがあります。

**病院でインフルエンザや感染症の診断を受けたときや検査を受けた場合は陰性・陽性問わず結果は速やかに学校までご連絡ください。**



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をすすんでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

## 1年間の保健室利用状況

1年間の来室者数

1409

人



病気

486

人

理由

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 気分不良

ケガ

923

人

理由

- 1位 打撲
- 2位 すり傷
- 3位 切り傷

※令和7年4月~令和8年2月