

ほけんだより

令和8年 2月28日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

慣れ親しんだ、教室やクラスの友だちとも、とうとうお別れの時。そして3月は年度のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は中学校へ、それぞれの道に進みます。

この1年間、病気や大きなけがなどせずに元気に過ごせましたか？新生活をスタートさせる前によかったところ、もう少し気をつければよかったところなど振り返ってみましょう。

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進んでしっかり実行できた

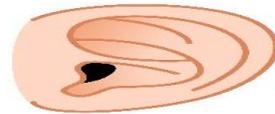


友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

3月3日は「みみの日」です



Q1：耳の働きは次のうちどれでしょう（答えは一つとは限りません）

- ① 音を伝えたり、方向を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

Q2：人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

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

答え

【Q1】：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」を使って体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

【Q2】：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。

<耳の働き>

① 音を聞く



② 音の方向を知る



③ からだのバランスをとる



これを貸してあげると～

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない人がいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり、相談にのったりしてあげたりしてください。話を聞くことで困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気になったりするかもしれません。耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

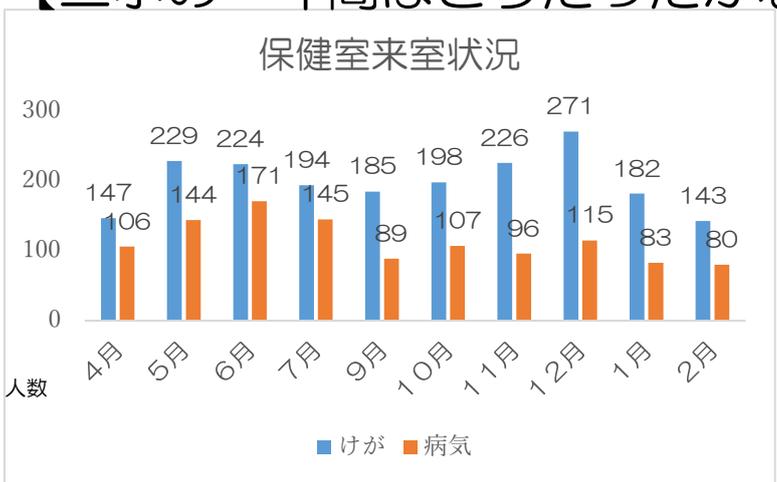


ありがとう



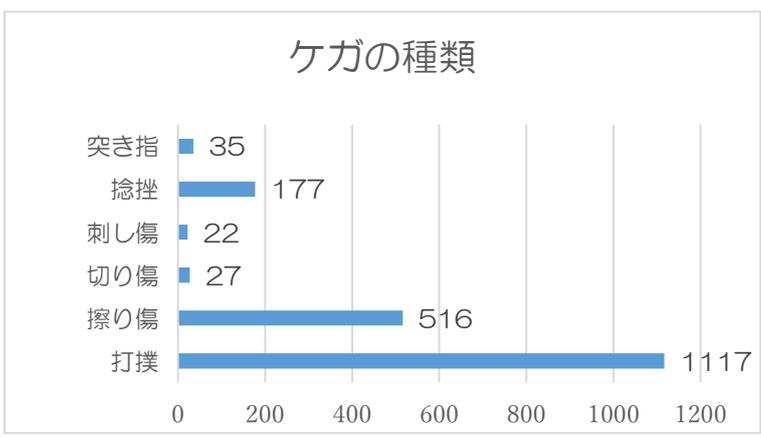
3月9日はサンキューの日。たった5文字の簡単な言葉だけれど、人の心をあたたかくする言葉です。「ありがとう」をみなさんは、この一年どれくらい伝えましたか？
照れくさいし、タイミングも必要だしなかなか難しいものですね。メモで渡したり、笑顔で伝えたりなど「あなたのおかげで助かったよ」「元気になれたよ」という素直な気持ちを伝えてみましょう。残りの1か月たくさんの人に「ありがとう」を言ってみましょう。

【三小の一年間は どうだったかな？】



【保健室利用状況】

- けがの来室では12月が一番多かったです。
- 病気での来室は6月が一番多かったです。
- 5月になると来室が増えました。新学期の疲れが出てくる時なのかもしれません。



- けがでは打撲によるけががとても多かったです。人とぶつかる、机やドアにぶつけるなどのけがの来室が多く見られました。
- 「登下校中に走って転んだ」、「廊下を走って転んだ」など注意すれば防ぐことのできるけがもありました。

【保健室からお知らせ】

※1年間学校保健活動にご理解ご協力いただきありがとうございました。まだ「受診のおすすめ」をもらって受診されていない方は春休み等を利用し受診していただくようお願いいたします。(3月末まで小平市内の指定の病院で受診していただければ無料で実施できます。)

※ご家庭にあります不要な保冷剤がありましたら保健室に寄付していただくと助かります。

