

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
練馬区立旭丘小学校  
No.12

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

新学期に向けて



生活リズムを整えよう

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

もうすぐ6年生は卒業。1～5年生は進級です。がんばったことやできるようになったことを振り返りながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

1年間の生活を振り返ろう！

この1年間の生活を振り返って、きちんとできたことをチェックしてみましょう。できなかったことは、これからできるようにがんばりましょう。

<p>はや 早起きできた</p>	<p>好き嫌いせず なんでも食べた</p>	<p>げんき 元気に体を動かした</p>	<p>ていねいに 手洗いをした</p>
<p>は 歯みがきをきちんとした</p>	<p>まいにち 毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきた</p>	<p>とも 友だちと仲良くできた</p>	<p>ストレスを上手に解消できた</p>

1年間の保健室の様子 (2月28日現在)



保健室にきた人 652人



けがの手当てできた人 346人



体調が悪くてきた人 306人

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。保健室は、いつもみなさんが心も体も元気に学校生活を送れるよう応援しています。

卒業・進級まであと1か月。最後までけがや病気に気をつけて元気にすごしましょう。1年間ありがとうございました。



# 耳のはたらき

## ① 音を集めて聞き分ける

耳は、空気を伝わってくる音を集めて聞き分けるはたらきをしているよ。

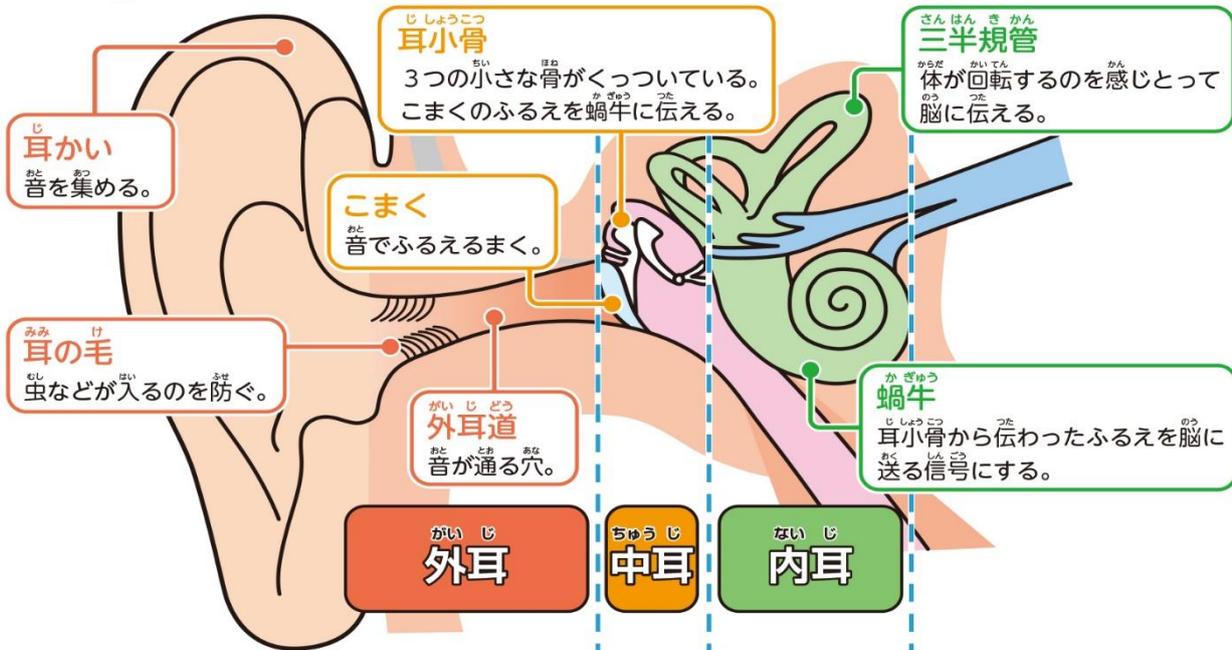
## ② 体のバランスをとる

耳の穴の中はとても複雑なつくり。奥のほうのところでバランスをとっているよ。



# 耳の穴の中

耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分でできている。



## 注意! 子どもの耳のトラブル



**外耳炎** (がいじえん) (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

**中耳炎** (ちゅうじえん) (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。