

# ほけんだより 3月

ひかり おかあき ひしょうがっこう  
光が丘秋の陽小学校  
れいわ ねんど がっこう  
令和6年度3月号  
ほけんしつ たしろ すずか  
保健室 田代 鈴花

3月になりました。令和6年度、最後のほけんだよりです。1年間読んでくださり、ありがとうございました。みなさんはどんな1年間でしたか？私は秋の陽小のみなさんに会った4月が、ついこの間のような感覚です。この1年間で、けがや病気、友達とのけんか、悩み事、それぞれの理由で保健室に足を運んでくれましたね。もちろん、健康診断の時にしか保健室に来たことのない子も、みんな保健室から見守っていましたよ。集中して学習する姿、元氣いっぱい遊ぶ姿、一生懸命に行事に取り組む姿、どのみなさんも本当にすてきです。

この1か月はがんばった自分をほめて、次の学年に向けて心と身体の準備をしましょう。

## 保健室の1年間

2024/4/8~2025/2/21

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり



ケガの件数

2147 件



病気の件数

1400 件



相談の件数・その他の来室

270 件



## 3月3日は耳の日



### 耳のミニクイズ

### 耳そうじのときに注意したいこと

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。)

- 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- 体のバランスを知るはたらき
- 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？

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



### 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。

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次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に取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない(1か月に1~2回ぐらい)



1日の平均利用者数

22人

ケガでは「すり傷」と「だぼく」が多かったです。病気では「頭痛」と「腹痛」が多かったです。「すり傷」は教室で担任の先生にカットバンを貼ってもらった人もたくさんいるので、ケガをした人はもっとたくさんいるかもしれません。

### 保護者の皆様

1年間、学校保健活動にご協力いただきましてありがとうございました。早めの判断での欠席、早退時の迅速なお迎え、ケガでの受診など、お忙しい中ご対応いただき、大変助かりました。おかげさまで1年間、救急車を呼ぶような大きなケガや病気はありませんでした。日々、ご家庭で丁寧にお子様の健康状態をみていただいていると感じております。来年度も引き続き、どうぞよろしく願いいたします。

### 自分のからだに



「ありがとう！」

