

ほけんだより

3月号

令和8年2月27日
大泉学園緑小学校
保健室

少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。3月は一年の締めくくりであると同時に、新しい学年への準備を始める大切な時期でもあります。これまでの生活を振り返りながら、新年度に向けて心と体を整えてください。



感染症について

現在、インフルエンザB型が流行しており、学級閉鎖となったクラスもあります。38度以上の高熱が出ることも多く、いったん熱が下がった後に再び上がるケースも報告されています。

また、頭痛や倦怠感に加え、腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状が見られることもあります。朝の検温で体調の変化を確認し、発熱や体調不良がある場合は、無理をせず休養してください。また、手洗いの徹底や必要に応じたマスクの着用など、基本的な感染対策へのご協力をお願いいたします。

また、朝は元気でも、学校で急に体調が悪くなる場合があります。その際はお迎えをお願いいたしますので、日中に連絡が取れる体制づくりにご協力ください。



3月3日は の日

耳には、大きく3つのはたらきがあります。

- ① 音をあつめる
- ② 音を大きくして、脳に伝える
- ③ 体のバランスをとる

耳は「聞く」だけでなく、立ったり歩いたりするときのバランスも助けています。

●気をつけたい耳の病気

① 中耳炎（ちゅうじえん）

かぜのあとに多い病気です。耳が痛くなったり、聞こえにくくなったりします。

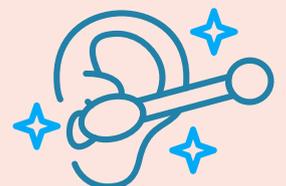
② 滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）

耳の中に水がたまり、音が聞こえにくくなります。

「聞き返しが多い」はサインです。

③ 耳あかがつまる（耳垢栓塞）

耳そうじはやさしくぬぐい、奥まで入れすぎないようにしましょう。



3月の保健目標

1年間の生活をふり返ろう！



一年間の生活を振り返ることは、次の学年への準備につながります。体の健康、心の状態、毎日の生活習慣。どれもみなさんの学校生活を支える大切な土台です。チェックリストを通して、今の自分を見つめ、これからの目標を考えてみましょう。

からだ

- 目を大切にできた
- すききらいをへらそうとがんばった
- けがをしないように気をつけた
- すすんで体をうごかした
- しせいをよくしようと気をつけた



こころ

- こまったときだれかに そうだんできた
- いやな気持ちも ことばでつたえようとした
- ともだちにやさしくできた
- がんばった自分を みとめられた
- つかれたときひと休みできた

生活習慣

- 早ね・早おきをこころがけた
- 朝ごはんを食べた
- テレビやゲームの時間を決めた
- 歯みがきを毎日つづけた
- ハンカチ・ティッシュを持ってきた



もうすぐは・る・や・す・み

は … 早ね早おきで生活リズムを整えよう
る … ルールを守って安全にすごそう
や … やりたいたいことにチャレンジして楽しむ
す … すこやかな体を つくる 体調管理を忘れずに
み … 身の回りを整えて 新学年の準備をしよう