

ほけんだより3月

令和8年3月2日あま市立宝小学校

3月になり、日中はぽかぽか陽気になる日も増えてきましたが、急に肌寒さを感じる日もあります。今年度、最後の月になってしまいました。今年度はどんな1年だったかなと振り返り、新年度に向けて少しずつ準備をしていけるといいですね。



日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしょう 対象	ないよう 内容・お知らせ
2日(月)	たいじゅうそくてい 体重測定	1・2・3年生	たいそうふく そくてい ・体操服で測定します。 そくていご けんこうてちょう も かえ ・測定後、健康手帳を持ち帰りますので、 1・2・4・5年生は裏表紙にお家の方のサインをもらって学校へ持ってきてください。
3日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	5・6年生	
6日(金)	たいじゅうそくてい 体重測定	4年生	



中耳炎に気をつけよう

3月3日は耳の日です

「中耳炎」という病気を知っていますか。耳の中にある中耳が腫れたり、痛んだりする病気です。子どもはかぜをきっかけに中耳炎になることが多く、ほうっておくと難聴になってしまうことがあります。中耳炎にならないために次のことに気をつけましょう。

- ・かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ・「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ・鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつしずかにかむ。



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



今年度の保健室利用について

今年度（2月末まで）の保健室利用の状況をお知らせします。

けがの来室は199名で、多かったけがは打撲81名、すり傷65名でした。けがで来室する人の多くが、しっかりと傷口を水で洗ってから保健室に来てくれました。傷口をきれいにすることはとても大切なことです。これからも続けてください。体調不良での来室は96名で、多かった症状は頭痛21名、気持ちが悪い13名でした。

インフルエンザによる出席停止は55名、水痘（水ぼうそう）10名で、今年も感染症の怖さを痛感する1年でした。引き続き、手洗いや換気に取り組んでいきましょう。熱中症による病院受診はなく元気に過ごせました。4月になると、また新しい1年が始まります。元気に楽しくすごしましょうね！



ケガの件数

199 件



病気の件数

96 件